Pani Domu



Warner Bros First National.

1938 3 70 gr.

PRZYZNANIE PREMII

Za prenumeratę podarunkową

I **premia — nowoczesna niska platerowana patera wartości 22 zł.** — p. Anna Tuszowska, Chyżowice.

II **premia — komplet serwetek do czarnej kawy wartości 20 zł.** — dr Maria Majewska, Warszawa.

III **premia — 6 platerowanych nożyków do owoców wartości 17 zł.** — p. Janina Siebeneichenowa, Warszawa.

IV **premia — 6 platerowanych nożyków do owoców wartości 17 zł.** — p. Zofia Młodzianowska, Siedlce.

Następne sześć premii w postaci kompletu roczników z lat 1935, 1936 i 1937 wartości 8, 9 i 10 zł., do wyboru, otrzymały:

p. Józega Gąsowska, Warszawa
p. Wanda Gieysztorowa, Gdynia
p. Wanda Kańska, Tomaszowice
p. E. L. Krzysztoporska, Wieszczyczyn
p. Maria Wolska, Warszawa
Związek Pań Domu, Oddział w Kielcach.

Stosownie do zapowiedzi premie zostały przyznane w zależności od ilości zgłoszonych prenumerat podarunkowych i od terminu wpłaty — tym prenumeratorkom, które wypełniły wszystkie warunki wymienione w blankiecie premiowym.

Premie są do odebrania w lokalu Administracji, Warszawa, Nowy Świat 9, lub na żądanie mogą być wysłane za zwrotem kosztów przesyłki.

Rok XII **1-go lutego 1938. Nr. 3**

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Konstancja Hojnacka

»Więcej gość w cudzym domu za godzinę niż gospodarz ujrzy za dzień«

Niebezpiecznie jest myśleć, że swój własny dom i jego potrzeby znamy na wylot. Pewność taka jest często błędna. W życiu domowym mija dzień za dniem w unormowanych, podobnych warunkach: co dnia śpieszymy do tych samych mniej więcej zajęć, rzucamy pobieżne spojrzenie na całe mieszkanie czy porządnie sprzątnięte, czy wszystko na swoim miejscu, a ogarniając całość nie zadajemy sobie trudu obejrzenia szczegółów, którym by się to właśnie może najwięcej przydało. Gdy całość robi wrażenie ładu i czystości, jesteśmy wobec siebie samych uspokojone, że wszystko w porządku.

Zresztą czyż przy urządzaniu mieszkania nie dosyć było roztrząsań, wątpliwości, zagadnień szczęśliwie już rozwiązanych? Po co więc teraz wdawać się w jakieś niewczesne analizy rzeczy definitywnie załatwionych? Szkoda czasu. Szkoda czasu... A jednak każda z nas wie — jakkolwiek może o tym nie pamięta — ile to rozmaitych prowizoriów powstaje zazwyczaj przy urządzaniu mieszkania.

W pewnym znanym mi osobiście przypadku kobieta, mająca duże wyczucie kultury wnętrz, znalazła w grupie obrazów takie miejsce, które aż prosiło się o zamknięcie dekoracji ściennej okrągłymi ramami. I te ramki, o dziwo, były nawet pod ręką — tylko... obrazu do nich nie było! Więc — żeby z tą ścianą skończyć — wyszukała między reprodukcjami w tece rzecz nienajgorszą wprawdzie, ale bez artystycznej wartości i postanowiła: teraz nie mam ani czasu, ani pieniędzy na kupno czego innego, będzie to więc prowizorium, które długo nie potrwa. Gdy jednak zaczęły się wyłaniać różne inne, ważniejsze potrzeby, sprawę zawartości okrągłych ramek odsuwano stale na później. Aż z czasem, gdy prowizorium wkroczyło w czwarty rok życia — wzrok pani domu zobojętniał i reprodukcja przestała ją razić. I trzeba było dopiero przyjazdu kogoś życzliwego, kto skrzywiwszy się na reprodukcję oświadczył, że psuje tak doskonałą poza tym harmonię ściany.

— Wolałabym nie mieć niczego na tym miejscu, wymarzonym na okrągłe ramy aniżeli patrzyć na tę rzecz co dzień.

— No tak, jest w tym słuszność — przyznała pani domu — ale nie miałam niczego innego do dyspozycji, a na kupno jakiegoś oryginału nie mogłam się zdobyć dotychczas. I co jeszcze: ten drobiazg przestał mnie po prostu razić z czasem.

— Nie taki to drobiazg, gdy coś psuje całość, a w dodatku gdy jego wpływ, jak się w tym przypadku okazało, potrafi oduczyć od krytycznego spojrzenia. To jedno. A po wtóre: czy koniecznie oryginał? Przecież szlachetna reprodukcja może być o wiele cenniejszym dziełem sztuki od słabego olejnego czy akwarelowego obrazu.

I dopiero po tym argumencie okrągłe ramki zeszły natychmiast ze ściany.

Ale nie zawsze znajdzie się życzliwa, a jednocześnie i odważna osoba, która nam otworzy oczy. Ileż to razy widzimy z przerażeniem w mieszkaniach naszych znajomych dziwolągi, rzeko-



mo dekoracyjne, które dezawuują wprost ich intelekt i dobry smak. Nie odważymy się jednak — z powodów zupełnie zrozumiałych — na potrącenie tego tematu chociażby w najdelikatniejszy sposób.

Rażą nas zagracone pokoje, kłują oczy osławione robótki ręczne, obrazy „popełniane" przez domowe talenty, zabójcze dekoracje kącików, okien itp., ale milczymy, choć nieraz pod pierwszym wrażeniem chciałoby się aż jęknąć z rozpaczy! Cóż, kiedy nie można...

Spróbujmy więc co pewien czas zdobyć się na to, ażeby we własnym mieszkaniu zająć miejsce gościa, który po raz pierwszy wszedł do cudzego domu. I jego to świeżym spojrzeniem, obojętnym ale i nieco krytycznym, przebiegnijmy każdy pokój szczegółowo. Zamiast patrzeć jako na coś znanego na wylot, oglądajmy uważnie przedmiot za przedmiotem, meble, obrazy, tkaniny, ich nagromadzenie i rozmieszczenie, ich zespolenie się w całość. Przekonajmy się czy wszystko znalazło tu właściwe miejsce, czy każda rzecz jest istotnie niezbędna i spełnia albo rolę użyteczną, albo zaspokaja zmysł estetyczny. Czy nie ma czegoś za dużo lub za mało, czy sprzęty nie wchodzą sobie albo nam w drogę, czy oświetlenie jest celowe w zależności od tego, do czego pokój służy.

Ludzie przychodząc gdzieś po raz pierwszy oceniają przeważnie po mieszkaniu, co to za człowiek ta kobieta, która tu żyje i rządzi. Czy mieszkanie swoje i swojej rodziny uważa tylko za lokal do przenocowania, posiłków i wykonywania niezbędnych codziennych czynności — lokal, w którym nie umie się odpocząć, ani przyjąć przyjaciół, ani zabawić. Czy też stworzyła sobie i najbliższym ciepłe środowisko, w którym można z rozkoszą odprężyć umysł i ciało, odpocząć po trudach pracy i nie urazić niczym ani oczu, ani duszy; gdzie można porozmawiać poufnie, znaleźć zawsze przytulny kąt do czytania czy pracy umysłowej; gdzie jedno drugiemu nie zawadza, gdzie wszystko jest na swoim miejscu; gdzie kosztem „salonu" (niemodnego zresztą dzisiaj) nie spycha się najistotniejszych potrzeb i wygody rodziny na ostatni plan, redukując je do minimum.

Człowieka, który bywa u nas, uderza również niezwłocznie atmosfera psychiczna domu. Wzajemny stosunek małżeństwa do siebie, dzieci wobec rodziców i nawzajem. Stosunek do służby. Ona to — ta atmosfera psychiczna — rozstrzyga o tym, czy nawiązujemy z kimś bliższą znajomość, czy tylko oficjalną, czy też w ogóle wycofujemy się uprzejmie z tej znajomości.

Reasumując swoje pobieżne uwagi, pragnę jeszcze podkreślić, że o kulturze właścicielki mieszkania nie stanowi bynajmniej jego luksus. Nic podobnego! Tu o coś innego idzie, w czym środki finansowe nie grają żadnej roli. O tę rękę, która kieruje wszystkim, która umie tani drobiazg tak dobrać i tak umieścić, że zachwyci nasze oczy. Która potrafi zaprowadzić na codzień taki ład i harmonię w mieszkaniu, że kto raz jego próg przestąpi, chętnie wracałby jak najczęściej. Idzie o promieniowanie życia wewnętrznego kobiety, której zadaniem jest stworzenie ogniska domowego, o jej potrzeby duchowe i kulturalne nie tylko w stosunku do samej siebie, ale w równej mierze i do tych, którym to ognisko służy, którzy od niej i od tych jej umiejętności są ściśle uzależnieni.

Ciepłe, wnikliwe spojrzenie kobiece, pełne dbałości o dobre samopoczucie najbliższych, a nawet i tych, którzy czasowo są powierzani jej opiece, nieustanne kontrolowanie siebie i swego domu może zdziałać bardzo wiele. Wtedy przy najszczuplejszych dochodach i najskromniejszym urządzeniu powstanie rzeczywiste ognisko domowe, przy którym nie tylko swoi najbliżsi skupiać się będą, ale które będzie też przyciągać spoza kręgu rodzinnego ludzi spragnionych atmosfery życzliwości, pogody i harmonii.

O odmrożeniach

Dr med. M. Czarnota-Bojarska

Dalekie wyprawy narciarskie, ślizgawka, jazda saniami pociągają nas swym nieprzepartym urokiem i nieraz zapominamy, że upragniony mróz potrafi być groźnym wrogiem, wobec którego zawsze należy się mieć na baczności. Nieraz zdarza się, że z rozpoczętej wesoło eskapady wracamy z odmrożonym nosem lub uchem, które sprawia palący ból i przeraża purpurową barwą oraz opuchnięciem.

Działanie niskiej temperatury na skórę powoduje początkowo skurcz naczyń krwionośnych i zblednięcie danego odcinka. Jeżeli działanie to jest bardzo krótkotrwałe, następuje potem znów rozszerzenie naczyń i sprawa powraca do normy. O ile skurcz naczyń trwał dłużej — następowe przekrwienie jest jeszcze większe, a nawet znacznie przekracza granice normalnego ukrwienia. W wyniku odmrożone miejsce staje się barwy purpurowo-czerwonej, gorące, obrzmiałe. Jest to tak zwany pierwszy stopień odmrożenia, dający się wyleczyć bez pozostawienia śladów.

Gdy niska temperatura, a głównie wilgotne zimno działa często na dany odcinek skóry, mogą powstać tak zwane odmroziny, które są jakby chronicznym stanem odmrożenia pierwszego stopnia. Odmroziny występują najczęściej na kończynach, na nosie, na uszach. Znamionuje je sino-czerwona barwa, uczucie ziębnięcia łatwego na chłodzie, a pulsującego gorąca w ciepłym pomieszczeniu; wreszcie zgrubienia i obrzmienia. Odmroziny mają skłonność do łatwego odmrożenia jeszcze silniejszego stopnia. Stopni tych poza opisanym pierwszym jest jeszcze dwa.

W stopniu drugim występują pęcherze jak przy oparzeniu. W trzecim stopniu następuje tak głębokie zniszczenie tkanek, że tworzą się rany, a gdy sprawa dotyczy całej kończyny, może ona odpaść sama lub musi być amputowana.

Sposób oddziaływania na zimno jest różny u różnych ludzi, zależny w dużym stopniu od konstytucji, t. j. właściwości osobniczych. Wiemy z doświadczenia, że jedni są bardziej, inni mniej wrażliwi na zimno. Poza tym szereg chorób usposabia do odmrożeń i odmrozin. Są to przede wszystkim choroby serca upośledzające krążenie, anemia, gruźlica, zaburzenia gruczołowe, zatrucie nikotyną itd.

Najbardziej podatne na odmrożenia są obwodowe miejsca ciała jak palce, uszy, nos, gdzie podkład tłuszczu jest mały, a krążenie upośledzone.

Człowiek zdrowy powinien pamiętać, że stopień jego odporności na zimno zależy w znacznej mierze od warunków jakie stworzy swemu organizmowi do walki z mrozem. Przede wszystkim sprawa ubrania. Nawet na wielkie mrozy powinno ono być ciepłe, ale nie ciężkie, by nie utrudniać ruchów pobudzających krwiobieg. Obuwie i rękawiczki nie powinny być obcisłe, lecz muszą pozostawiać wolność ruchów palcom. Na ręce nadają się najlepiej rękawice z jednym palcem; grube wełniane zawsze lepsze od skórkowych. W braku ciepłych skarpetek lub przy specjalnej wrażliwości nóg na zimno dobrze jest posmarować je wazeliną, a stopę przed włożeniem do buta owinąć papierem, który chroni przed utratą ciepła. Pamiętać należy, by przed ubraniem się wytrzeć kończyny do sucha, gdyż wilgotne łatwiej ziębną. W razie nadmiernego pocenia się posypać je talkiem. Na uszy wrażliwe dobre są nauszniki wełniane. Twarz najlepiej pokryć warstwą tłustego kremu lub wazeliny.

Głód i zmęczenie usposabiają bardzo do odmrożeń. Udając się na dalsze wycieczki, należy być sytym i wypoczętym, nie wyczerpywać zbytnio sił i pamiętać o zabraniu żywności, choćby w postaci tabliczek czekolady. Picie alkoholu przed dłuższym pobytem na mrozie czy w czasie wycieczki jest bezwzględnie przeciwskazane. Alkohol bowiem z jednej strony usposabia do odmrożeń, z drugiej zaś osłabia uczucie zimna. Z tego powodu można sobie odmrozić jakąś część ciała nic o tem nie wiedząc, a za tym nie przeciwdziałając w porę. Wreszcie należy nadmienić, że gdy człowiek wychodzi na mróz już zziębnięty, jest podatniejszy na odmrożenie. Z tego powodu mieszkańcy zimnych, a szczególnie wilgotnych mieszkań mają często odmrożone lub odzębione kończyny. Przed wyjściem należy ogrzać się nieco, by stworzyć sobie zapas ciepłika

Co robić w razie odmrożenia? Przy pierwszych objawach, tj. w okresie zblednięcia, trzeba natychmiast odmrożone miejsca natrzeć śniegiem lub zimną wodą, gołą ręką, bez rękawiczki. Tarcie należy wykonywać tak długo, aż wystąpi zaczerwienienie i uczucie ciepła, świadczące, że skurcz naczyń minął, a wystąpiło następowe przekrwienie. Wtedy nie trzeba już rozcierać dłużej, by nie powodować nadmiernego rozszerzenia naczyń, lecz okryć dane miejsce lub posmarować je tłuszczem. Po powrocie do domu, jeżeli trwa obrzęk, czerwoność i pulsowanie, dobrze jest położyć okład z płynu Burowa lub z ichtiolu, by zmniejszyć objawy zapalne. Przejście nagłe z mrozu do ciepłego pomieszczenia, a tym bardziej zanurzanie w gorącej wodzie lub grzanie przy piecu jest przy odmrożeniach bardzo szkodliwe, gdyż nagła zmiana temperatury może znacznie uszkodzić naczynia krwionośne. Z tego względu poleca się rozcieranie śniegiem, by tarcie na sucho nie podnosiło zbytnio ciepłoty rozcieranego miejsca.

Jeżeli pomimo rozcierania i okładów wystąpią pęcherze, objawy drugiego stopnia, należy je przekłuć rozżarzoną do czerwoności (ostudzoną) igłą i położyć okłady z wody wapiennej z olejem lnianym, podobnie jak przy oparzeniach. Dalsze leczenie musi już być prowadzone przez lekarza.

Przy oparzeniach III stopnia pozostaje jedynie leczenie chirurgiczne, które musi być szybkie i radykalne, ażeby uniknąć zbyt rozległego kalectwa.

Długie jest leczenie odmrozin. Z dawnych sposobów zalecić można miejscowe kąpiele gorące i zimne na przemian. Mają one na celu gimnastykę naczyń krwionośnych, porażonych częściowo stanem chronicznego oziębiania. Kąpiele te należy stosować cierpliwie przez długie tygodnie, po 10, 15 minut dziennie. Poza tym dobrze robi nacieranie maścią ichtiolowo-kamforową i wkładanie na noc ciepłych rękawiczek lub skarpetek. Gdy te sposoby zawiodą, pozostaje jeszcze leczenie prądem elektrycznym lub naświetlaniami. Obok leczenia miejscowego potrzebne jest nieraz leczenie ogólne, mające na celu poprawę sprawności całego krwiobiegu.

PUNKTUALNOŚĆ — to także punktualne opłacanie przedpłaty za prenumerowane czasopismo.

Prosimy o wpłacnie prenumeraty za rok 1938.

Jerzy Nowina-Witkowski

Precz z tyranią kuchni!

Był czas, gdy mówiono w Ameryce, iż mężczyzna haruje od wschodu do zachodu słońca, lecz praca kobiety nigdy się nie kończy. Było to w epoce drzewem lub węglem opalanych kuchni, żelaznych garnków i lodówek napełnianych codzień bryłami lodu.

Stare to przysłowie nie ma już dziś zastosowania w kraju dolara. Piec kuchenny z towarzyszącymi mu skrzynką do drzewa lub węgla, blaszanką z naftą, papierem do podpałki i popielnikiem pełnym brudnego szarego popiołu, znikł ze sceny. Zastąpiła go automatyczna kuchnia, funkcjonująca za pociśnięciem guzika lub za przekręceniem rączki. Chłodnia domowa (z automatycznym pedałem, który otwiera drzwiczki i jednocześnie zapala światło wewnątrz chłodni), produkuje swój własny lód, wobec czego podstawka do ścieku wody stała się zbyteczna. Zamiast ciężkich, trudnych do czyszczenia garnków żelaznych, używa się obecnie lekkich naczyń z nierdzewiejącej stali czy z aluminium, oraz patelnie do smażenia ze szkła ogniotrwałego. Wentylator w oknie wyciąga dym i zapachy z kuchni i sprowadza wzamian świeże powietrze. Specjalne żaluzje z przezroczystych matowych deszczułek chronią okna od deszczu, śniegu i kurzu.

W ostatnich latach pani domu może zaopatrzyć się w liczne przyrządy ułatwiające jej pracę, począwszy od zwykłych nieskomplikowanych łuskaczy grochu i krajaczy strączków, aż do oczyszczacza kartofli i siekacza kapusty w jednym narzędziu. Dawny obieracz jabłek przekształcił się w narzędzie, które nie tylko obiera łupinę i czyści ośrodek, lecz również kraje owoc na osiem równych części. Jest w sprzedaży naczynie gotujące szparagi w pozycji stojącej, aby utrzymać łodygi nienaruszone i kruche; istnieje również naczynie do jednoczesnego gotowania trzech różnych jarzyn, bez mieszania ich smaków.

A na czele długiej listy stoi przyrząd, który karierę swą zaczął jako elektryczny mieszacz (mixer), a zakończył jako główny pomocnik kuchenny. Wyciska soki z owoców, miesza napoje, sieka mięso, trze ser, kraje jarzyny, miele kawę, nadziewa kiełbasy, zamraża lody, czyści srebro, otwiera puszki z konserwami, ostrzy noże, służy jako kroplomierz przy wpuszczaniu oliwy do majonezów. Innymi słowy robi wszystko co mu każą, nie potrafi tylko mówić.



Tak wygląda mixer, elektryczny niezastąpiony pomocnik amerykańskiej gospodyni.
U dołu strony — elektryczny przyrząd do zmywania i opłukiwania naczyń przez wyrzucanie strumieni gorącej wody, skutkiem działania specjalnego urządzenia u dołu kotła.

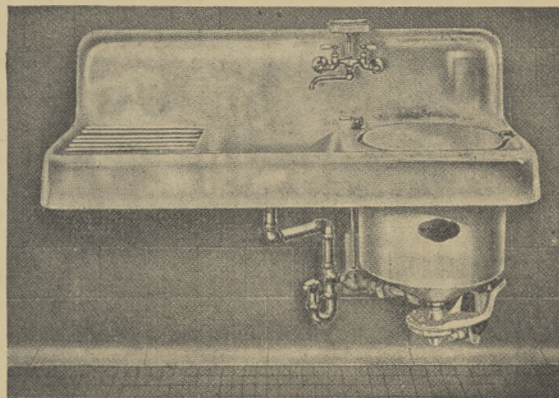
Podobno kryzys przyczynił się do tego, iż gospodyni ma obecnie do dyspozycji takich nowoczesnych zmechanizowanych pomocników. Zamiast służby, na którą w Ameryce pozwolić sobie mogą tylko bogaci, używa się owych przyrządów celem łatwiejszej i oszczędniejszej pracy. Zdaniem wielu fachowców z dziedziny gospodarstwa domowego, ciężkie czasy wpływają na coraz bardziej powszechną tendencję nabywania nowoczesnych sprzętów kuchennych. Bo kobieta przyszła do przekonania, iż zaopatrzenie kuchni w nowoczesne narzędzia jest tak samo dla niej niezbędne, jak ważne jest dla człowieka interesu nabycie dla biura oszczędzających czas przyrządów czy maszyn. Jej rola to podtrzymywanie tegoż człowieka interesu, na niej spoczywa odpowiedzialność zaspokojenia — w sposób odpowiedni do nowoczesnych warunków ekonomii — tych podstawowych potrzeb życia, jakimi są żywność i schronienie.

W czasie kryzysu pani domu przekonała się, iż nie wystarcza codzień zapisywać drobne i najdrobniejsze wydatki w zeszytach czarno i czerwono liniowanych, jeśli nie umie się wyciągnąć wniosków z tych zapisek. Że nie wystarczy mieć półki pełne narzędzi, jeżeli przyrządy są przestarzałe w porównaniu do bardziej nowoczesnych, dzięki którym można pracować z mniejszym nakładem sił, czasu, opału itp. Że nie wystarczy mieć dobrą wolę starannego wykonywania prac w kuchni i w domu, lecz że trzeba się uczyć racjonalnego stosowania przyrządów gospodarskich, redukujących do minimum zużycie czasu, sił i produktów, z których sporządza się pożywienie dla rodziny.

I oto w sklepach przyrządów gospodarskich pojawiły się nowe typy garnków i patelni wykonanych podług ostatnich wzorów. Naprzykład nowe półmiski ze szkła: można postawić je bezpośrednio na ogniu; można w nich gotować, piec, podawać je na stół i przechowywać w nich potrawy — bez przekładania z jednego naczynia w drugie; poza tym dają możność obserwowania jak się w nich potrawy gotują. Te garnki - półmiski mają uchwyty ruchome, zakładane w dowolnym miejscu krawędzi garnka. Do niedawna podobne naczynia szklane używano jedynie do pieczenia.

Najnowsze aluminiowe garnki i patelnie można stawiać jedne na drugich, co oszczędza miejsce podczas przechowywania. W tymże celu—oszczędności miejsca — nakrywki metalowych naczyń do pieczenia posiadają uszka we wgłębieniach, żeby można było układać nakrywki jedna na drugiej. Aerodynamiczną linię mają nowe szczelnie zaklejone woreczki, służące do przechowywania pożywienia w chłodniach; wyglądają jak duże, woskowane koperty, które otwiera się i zamyka przy pomocy błyskawicznego zameczka.

Kiedyś śpiewano w Ameryce parodię znanej piosenki, zaczynając ją mniej więcej tak: „Wiecznie naczynia zmywam... brudne naczynia są w zlewie... złożone w stos tak wysoki, iż nieba sięgają prawie". Ostatecznie ktoś wpadł na pomysł obliczenia ilości resztek potraw usuwanych w czasie zmywania naczyń; okazało się, że w ciągu każdego roku w rodzinie złożonej z czterech osób zmyto przeszło sześć ton resztek potraw. Praca



W Ameryce propagują obecnie nowy sposób usuwania odpadków: nie w wiadrze lecz za pomocą specjalnego przyrządu, który zamienia odpadki kuchenne w miazgę spływającą rurami wraz z wodą.



ta równała się jednemu miesiącowi wysiłków przy ośmiogodzinnym dniu roboczym. W wyniku tego obliczenia pojawiły się w sprzedaży elektryczne przyrządy do zmywania naczyń, obliczone na użytek małych gospodarstw. I skończyła się udręka brudnych półmisków!

Niedawno zaatakowano „antysanitarną tyranię" wiader do odpadków, których opróżnianie i mycie nie jest przyjemnością. W rezultacie tej kampanii wynaleziono przyrząd, który zamienia automatycznie łupiny z jarzyn, resztki owoców oraz drobne kości w miękką miazgę, spływającą rurami razem z wodą; przyrząd ten przytwierdza się pod zlewem.

Powracając do naczyń kuchennych, zaznacza się dążenie do fabrykacji garnków bez szwów z nierdzewiejącej stali, z aluminium lub z emalii, wyrabia się je z jednego arkusza metalu tak wygiętego, by brzegi arkusza tworzyły brzegi garnka. Płaskie dna, zaokrąglone krawędzie oraz zaokrąglone narożniki w naczyniach prostokątnych, dzióbki z dwóch stron do wylewania płynów przyczyniają się wydatnie do zwiększonej użyteczności garnków i łatwiejszego ich czyszczenia.

Ostatnia inowacja to łyżka do mieszania czy ubijania produktów, którą można przymocować do garnka czy miski za pomocą specjalnej sprężyny ze stali hartowanej; mieszanie czy ubijanie tą łyżką jest bardzo łatwe, gdyż doskonale umieszczono w niej środek ciężkości, a rączka do trzymania jest bardzo wygodna.

Naczynia emaliowane [1]) wniosły żywe barwy do kuchni amerykańskich. Ulubione dziś kolory: bordo, starej kości słoniowej, niebieski oraz akwamaryna w porównaniu do mlecznobiałych naczyń sprzed kilku lat, stanowią przyjemną dla oka zmianę. Niektórzy twierdzą, iż emalia była zapoczątkowaniem urozmaiconych barw w kuchni, co z kolei zaważyło na dekoracjach samych mieszkań; inni utrzymują, że wykwintne urządzenie kuchni zawdzięcza się skutkom prohibicji: mężczyźni zaczęli w domu warzyć piwo, przyrządzać cocktaile, a więc spędzać więcej czasu w kuchni i przy śpiżarni. Wtedy kobiety szczególniejszą uwagę zwróciły na dekoracyjną stronę przybytku swej codziennej pracy, współzawodnicząc między sobą w przerabianiu i ozdabianiu kuchen. Od tego czasu nowoczesna kuchnia może śmiało być miejscem pracy szykownej kobiety.

Amerykanki — dzięki nowoczesnemu wyekwipowaniu swych kuchen mogą wykończać na porę swe domowe zadania, mają czas i siłę na życie rodzinne i towarzyskie, a — jeżeli sobie tego życzą — mogą nawet zajmować posady czy wykonywać inne prace. Pani domu za oceanem przestała być niewolnicą swojej kuchni, bo zmechanizowana kuchnia pracuje za nią.

[1]) Przez pewien czas u nas zarzucone ze względu na niedość wtedy dobry sposób fabrykacji, który obecnie uległ w Ameryce polepszeniu.

St. Malinowski

Towaroznawstwo kosmetyczne

Na wstępie należało by może podać tę uspokajającą wiadomość, że kosmetyków, szkodliwych z powodu ich nieumiejętnego wykonania, prawie że nie spotkamy. Cały przemysł kosmetyczny znajduje się pod nadzorem władz sanitarnych; specjalne ustawy określają bardzo dokładnie, jakie ciała wolno w kosmetykach stosować, a jakich stosować nie można: poza tym pewne kosmetyki, jak pomadki do warg itp., muszą być przed wypuszczeniem na rynek zbadane co do ich nieszkodliwości przez odpowiednie urzędy państwowe. Tylko zła wola powoduje, że od czasu do czasu pojawiają się wyroby szkodliwe, ale są to wypadki sporadyczne, i żywot takich kosmetyków jest najczęściej bardzo krótki, a koniec smutny. Określenie zatem kosmetyku jako „lepszy" lub „gorszy" dotyczy głównie tego czy dla danej skóry jest odpowiedni czy nieodpowiedni.

W tej płaszczyźnie obserwując wyroby kosmetyczne, można wysnuć pewną dość ważną zasadę, z której mało pań zdaje sobie sprawę. Zasada jest ta, że dobry, naprawdę wartościowy kosmetyk składa się w wielu wypadkach z takich ciał, które bardzo łatwo się psują np. jełczeją i że właściwie istnieje bardzo niewiele sposobów konserwowania ich, a i te sposoby nie zawsze są skuteczne. Z tego powodu gabinety kosmetyczne i małe fabryki, w których towar nie przechowuje się zbyt długo, mogą stosować w swych wyrobach te właśnie powiedzmy delikatne surowce, gdy tymczasem fabryki duże, których wyroby muszą być obliczane na czas przetrwania niejednokrotnie dłuższy od roku, tych surowców stosować nie mogą. Najlepszym przykładem są wszelkie kremy i tłuszcze. Wiemy, że do tłuszczów najbardziej dla skóry wartościowych zaliczają się oleje roślinne, jak np. olej ze słodkich migdałów, sezamowy i inne, oraz pewne tłuszcze zwierzęce; jedne i drugie w bardzo niedługim przeciągu czasu, bo po okresie około 3 miesięcy, jełczeją i stają się niezdatne do użytku. Wielkie fabryki bardzo rzadko stosują w swych kremach te właśnie tłuszcze, poprzestając na tłuszczach mineralnych, jak wazelina itp., które — o ile są może zupełnie nieszkodliwe dla skóry — o tyle nie posiadają dodatniego działania olejów roślinnych. Stąd prosta zasada, że jeżeli kupujemy jakiś krem, który jest jełki, nie zawsze świadczy to o jego złym gatunku. Jest to poprostu krem za stary, który w stanie świeżym może dawać doskonałe rezultaty.

Istnieje jednakże druga, dezorientująca strona medalu sprawy. Jasne jest, że fabryki duże rozporządzają o wiele lepszymi siłami fachowymi i że są lepiej wyposażone maszynowo, co znowu pozwala sądzić, że wyroby ich będą lepiej opracowane naukowo jak i w sposobie wykonania. Wyroby tych fabryk nie narażą nas na tego rodzaju przykre niespodzianki, jak wyschnięcie kremu, zjełczenie itp. W tych wątpliwościach można wysnuć chyba tylko taką pożyteczną radę, ażeby przy kupnie kosmetyków specjalnych, mających działać raczej leczniczo, wybierać wyroby gabinetów kosmetycznych i fabryk małych o ustalonej sławie; natomiast kosmetyki bardzo popularne, jak pasty do zębów, kremy do rąk, lakiery do paznogci, bezpieczniej jest kupować z fabryk dużych. To samo odnosi się do kosmetyków zagranicznych, dla których — z racji ich niepolskiego pochodzenia mamy często większe zaufanie niż na to zasługują. Możemy być pewni, że kosmetyk, wyrabiany w Ameryce a sprzedawany u nas w stanie całkowitej świeżości, nie ma ani kropli olejów roślinnych łatwo ulegających zjełczeniu.

Najlepszą orientację w wyborze odpowiedniego kosmetyku może dać znajomość składu kosmetyków. Trudno co prawda w formie jednego artykułu podać informacje towaroznawcze nawet najważniejszych kosmetyków choćby w formie najogólniejszej; jednak to co powiem powinno ułatwić dobranie sobie kompletu naprawdę wartościowych kosmetyków.

Kremy i mleczka

Kremy w swych tysiącznych odmianach stanowią przeważnie mieszaninę rozmaitych tłuszczów i wody z ciałami w niej rozpuszczonymi w formie emulsji oraz szereg dodatków o działaniu specjalnym, jak środki antyseptyczne, ściągające, odżywcze, pobudzające itp. Dla orientacji podzielimy wszystkie kremy na dwa rodzaje: kremy, które wysychają i kremy nie wysychające. To różne zachowanie się kremów w stosunku do zdolności wyparowania wody spowodowane jest specjalnymi własnościami emulsji i w żadnym razie wysychanie kremu nie jest wadą produktu, a tylko wadą opakowania.

Do pierwszego typu kremów wysychających należy większość kremów tzw. suchych i matowych, które po natarciu nie pozostawiają tłustego połysku i bardzo szybko są wchłaniane przez skórę; spotykamy tu większość kremów pod puder, kremów do rąk itp; z powodu zdolności wysychania pakowane bywają najczęściej w tuby cynowe do wyciskania. W porównaniu z innymi zawierają one duży procent wody, i niejednokrotnie duży procent gliceryny, którą nieopatrzni fabrykanci dają w dużym nadmiarze dla zmniejszenia wysychalności kremu. Nadmiar gliceryny jest wyraźnie szkodliwy i może wywoływać podrażnienia skóry i zżółknięcie naskórka, na-

tomiast użycie jej w odpowiedniej proporcji wpływa bardzo dodatnio na gładkość skóry itp. Dla utworzenia kremu z wody oraz tłuszczów dodaje się tzw. emulgatorów; do otrzymania kremów suchych mamy do rozporządzenia szereg emulgatorów zupełnie neutralnych, jednakże wiele fabryk dla wyrobów bardzo popularnych używa jako emulgatorów substancji podobnych do mydeł, które przy dłuższym używaniu mogą działać szkodliwie. Dodać jeszcze należy, że bardzo wiele kremów tego typu zawiera dodatki specjalne, jak np. środki wybielające w kremach do rąk, środki ściągające w kremach przeciwko zmarszczkom, itd.

Drugi typ kremów, kremy nie wysychające, najczęściej zawierają o wiele większy procent tłuszczów niż kremy wysychające, nie wsiąkają łatwo w skórę, pozostawiają na skórze lekki tłusty połysk. Zastosowanie tych kremów związane jest z jego bardziej natłuszczającymi własnościami, a więc kremy te będą stosowane do sportu, na plażę, dla bardzo spracowanych rąk itp. jako kremy odżywcze, witaminowe, hormonowe itp. Większość kremów tego typu zbudowana jest na wazelinie, której działanie na skórę polega w większości wypadków na tworzeniu warstewki ochronnej, ale pozbawione jest specyficznego działania leczniczego. W wyrobach dobrych obok wazeliny znajduje się duży procent lanoliny oraz inne tłuszcze, które znacznie zwiększają dobroć kremu. Śmiało można powiedzieć, że wyrobów złych w tego typu kosmetykach nie ma wcale, a jedynie ich działanie na skórę jest mniejsze albo większe w sensie dodatnim; takie kremy natłuszczają silnie skórę i powinny być stosowane z pewną ostrożnością przy cerach tłustych.

Tutaj należy też umieścić większość kremów specjalnych do opalania oraz kremy witaminowo-hormonowe Wiemy z własnego doświadczenia jak doskonale działa przy opalaniu się olejek orzechowy (tylko prawdziwy orzechowy!); równie dobrze działa szereg innych tłuszczów roślinnych, które obok wazeliny stosuje się w kremach do opalania; nadto dobre wyroby na plażę zawierają pewne substancje chemiczne o własności niejako łagodzenia działania promieni słonecznych, tak że opalanie, prowadzone przy użyciu takiego dobrego kremu, postępuje bardzo szybko, nie powodując bolesnych oparzeń. Im silniejsze jest działanie słońca, tym więcej tych ciał łagodzących powinien zawierać krem. Niektóre fabryki wyrabiają kilka typów kremów do opalania, począwszy od kąpieli powietrznej w cieniu, kończąc na opalaniu się na polach lodowcowych w marcowym słońcu.

Specjalną dziedzinę stanowią kremy odżywcze, witaminowe i hormonowe. Podstawę stanowi w nich emulsja tłuszczów roślinnych — jak olej ze słodkich migdałów, tłuszczów zwierzęcych — jak lanolina, olbrot z wodą o małym dodatku gliceryny; do tego dodane są substancje odżywcze dla skóry, jakimi są witaminy lub też substancje pobudzające proces narastania świeżego naskórka, jakimi są hormony. Co do zastosowania w kosmetyce witamin i hormonów można śmiało powiedzieć, że tylko bardzo wyspecjalizowane fabryki i gabinety kosmetyczne mogą dać krem, w którym witaminy i hormony spełniałyby to zadanie, jakie im się przypisuje. W szczególności hormony są ciałami tak nietrwałymi, że działanie ich w kremie będzie się ujawniało niejednokrotnie w przeciągu kilku tylko godzin po sporządzeniu kremu. Witaminy są nieco trwalsze, a działanie ich ujawnia się w kremach w przeciągu kilku miesięcy.

Zbliżone w swym składzie chemicznym do kremów są mleczka, stanowiące — podobnie jak kremy — emulsję z substancji tłuszczowych z wodą, tylko tu procent wody jest bardzo duży. Głównym ich przeznaczeniem jest delikatne oczyszczanie skóry, szczególnie dla cer wrażliwych. Obok tego większość mleczek zawiera środki lekko odświeżające i ściągające jak np. kamfora. W doborze mleczka należy posługiwać się tymi samymi wskazówkami, które podałem przy kremach.

Baczną uwagę należy kierować na to, ażeby nie używać kremów lub mleczek zjełczałych. O ile tłuszcze delikatne, rośline i inne, w stanie niezepsutym są doskonałym środkiem kosmetycznym, o tyle zjełczałe mogą działać wręcz trująco.

Płyny do twarzy

Obok mleczek, służących w większości wypadków do łagodnego odświeżania i zmywania skóry, istnieją tzw. płyny (tonic) do twarzy. Są to najczęściej przezroczyste ciecze, zabarwione lub nie, o składzie bardzo rozmaitym; przeważnie w skład ich wchodzą: woda, alkohol, gliceryna, ciała o działaniu ściągającym jak kamfora, mentol i szereg innych. Służą one podobnie jak mleczka do zmywania i odświeżania skóry, przy czym działanie odświeżające jest najczęściej mocniejsze niż w mleczkach; cieszą się zupełnie zasłużoną popularnością. Wyroby małowartościowe posiadają niejednokrotnie w swych płynach do twarzy nadmiar gliceryny, co działa szkodliwie, podobnie jak nadmiar alkoholu powoduje zbyt mocne wysuszanie skóry i jest szkodliwy.

(Dokończenie nastąpi).

ESTETYCZNE PODAWANIE POTRAW

S. WITKOWSKA

Stanowczo zbyt małą uwagę poświęcamy na codzień estetycznemu podawaniu potraw, zapominając widać, że ma to ogromny wpływ na stopień apetytu i przyswajania pokarmów. Znane powiedzenie, że na widok smakowicie wyglądającego jadła „ślinka do ust idzie" znajduje uzasadnienie w fakcie, że wtedy następuje rzeczywiście wzmożone wydzielanie soków trawiennych w przewodzie pokarmowym, okoliczność korzystna przy trawieniu.

Każda pani domu dba o to, by na przyjęcie dla miłych gości potrawy były starannie ułożone na półmisku i żeby półmisek był ładnie przybrany. Tym ważniejsza zatem jest staranność o estetyczne podawanie codziennego pożywienia rodzinie, właśnie dlatego, że jest codzienne. Jeśli estetyczne podanie potraw — jak to wielokrotnie stwierdzono — polepsza apetyt i przyswajalność pokarmów przez organizm, to wszak tą drogą uzyskujemy lepszy wynik zdrowotny przy tym samym koszcie posiłku. Warto więc postarać się o to.

Nie można odłączyć w myśli estetycznego podania potrawy od półmiska, w którym tę potrawę podajemy. Półmisek powinien być cały, niewyszczerbiony, czysty, bez śladów palców czy kropel sosu na brzegu.

Potrawę trzeba tak układać, żeby mieściła się w przeznaczonym na to wgłębieniu półmiska i nie zakrywała jego brzegu; nie będzie wtedy obawy o spadnięcie czegoś z półmiska przy obnoszeniu lub nabieraniu; z tego samego względu nie należy napełniać po same brzegi salaterek ani sosjerek.

Przed ułożeniem potrawy na półmisku musimy zdecydować się na plan dekoracji. Często ułożenie mięsa będzie zależało od kształtu półmiska: na podłużnym umieścimy je bądź ukośnie, jak na obu półmiskach srebrnych z rybami na dole strony, bądź pasem podłużnym z boku czy środkiem półmiska, czy wreszcie półkolem od jednego do drugiego końca półmiska; półmisek okrągły narzuca formę promieni lub kół, co widzimy na ilustracji półmiska z faszerowanymi pomidorami, str. 51; półmiski owalne pozwalają na łączenie pasów prostych z kolistymi. Czasem, np. przy bufecie, jeśli rozporządzamy sporą ilością półmisków, można sobie pozwolić na efektowne marnotrawstwo miejsca na półmisku przez ułożenie grupami plastrów, filetów itd., jak na str. 51.

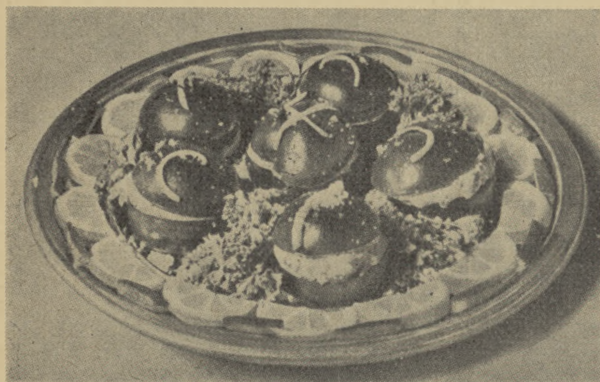
Wędliny układamy według koloru i gatunku; szynkę i zimne mięsa — w plastry leżące napłask lub zwinięte w rulony. Sałatki można układać stożkowato w formie babki, w kształcie kwadratu, prostokąta lub trójkąta.

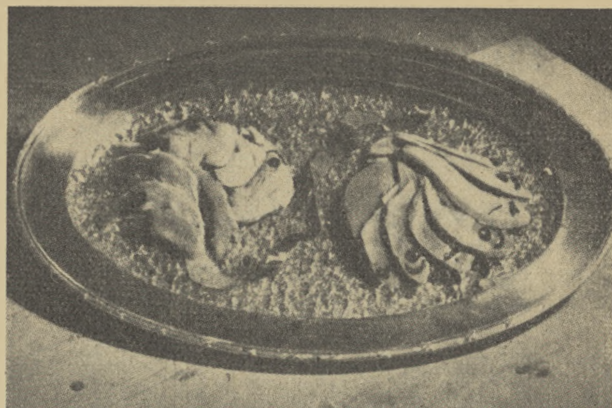
Jeśli chcemy i możemy zadać sobie więcej trudu, np. na specjalnie eleganckie przyozdobienie półmisków na przyjęcie, dobrze jest zrobić pod rybę czy mięso postument z grzanki (grubego plastra podłużnie skrojonej bułki), z purée z ziemniaków, z ryżu lub t. p.

Po ułożeniu mięsa na półmisku miejsca puste zapełniamy garniturem, a więc jarzynami, ziemniakami, grzybkami, kluskami itd.; dodatki te dobieramy nie tylko z uwagi na ich wartości smakowe i odżywcze, ale również ze względu na ich kolor.



Z międzynarodowej wystawy kucharskiej we Frankfurcie. Stół z potrawami z ryb: ryba cała gotowana, pokryta majonezem; porcje z ryby, każda pokryta majonezem; ryba faszerowana pokryta majonezem; galaretka rybna w małych porcjach itp.





Z lewej strony półmisek z pomidorami faszerowanymi sałatą jarzynową z majonezem. Przybranie zieloną sałatą i wieńcem nawpół przekrojonych plasterków cytryny. Po prawej stronie zimne mięsa w galarecie drobno posiekanej, co jest bardziej apetyczne niż galareta przywierająca do półmiska, na którym zastygła.
Posiekana galareta może służyć jako dekoracja również do potraw słodkich, jak na stronie 53.
Dekoracja powinna być lekka, świeża i nieprzeładowana.

Z powyższych uwag wynika, że zasadniczym warunkiem eleganckiego podania jest — nie wymyślne ozdabianie półmiska, ale ładne ułożenie potrawy. To zaś można zrobić codzień i w każdym domu.

Przybieranie półmisków na codzień będzie się ograniczać do stosowania ozdób, którymi rozporządzamy stale, a więc bez specjalnego kosztu; tymi tanimi dodatkami zależnie od sezonu, będą: marchew, zielona pietruszka, koper, szczypior, sałata, rzodkiewka, pomidory, ogórki, jajo gotowane na twardo, grzybki, korniszony, itd. W zimie, kiedy jarzyny są drogie, możemy hodować pietruszkę, rzeżuchę, szczypior, koperek w doniczkach na oknie w kuchni. Możemy również otrzymać zielone listki w następujący sposób: zielone liście pora lub listki zielonej brukselki wrzucamy na wodę wrzącą, osoloną, gotujemy minutę do dwóch bez przykrycia i po wyjęciu wkładamy natychmiast listki do wody zimnej; wtedy zachowają zieloną barwę.

Ładnie wyglądają plastry lub półplastry marchwi, pomidora, ogórka świeżego ze skórką lub pomarańczy, składane po 2—3 razem, ułożone jeden przy drugim; z ogórków, korniszonów lub rzodkiewki robimy wachlarzyki z naciętych plasterków. Ładną ozdobą jest też żółtko z jaja ugotowane na twardo, ostudzone i przetarte przez sito.

Do dekoracji potraw droższych podawanych na przyjęciach używamy czasem kawioru czerwonego lub czarnego, szyjek rakowych, kaparów, oliwek, winogron itp.; nie są to jednak dodatki konieczne.

Bardziej szczegółowe wskazówki.

1) Używać do dekoracji tylko dodatków jadalnych.

2) Nie wprowadzać zbyt dużej ilości kolorów i nie łączyć kolorów nie harmonizujących ze sobą, np. marchwi z pomidorem lub rzodkiewką. Wystarczy jeden kolor czerwony.

3) Kolory łączyć tak, żeby powstawały ładne kontrasty, np.:

a) zielona sałata, zimą gotowana brukselka lub liście pora, marchew krajana ząbkowana nożem lub łyżeczką, wydrążana w formie kulek, siekane białko;

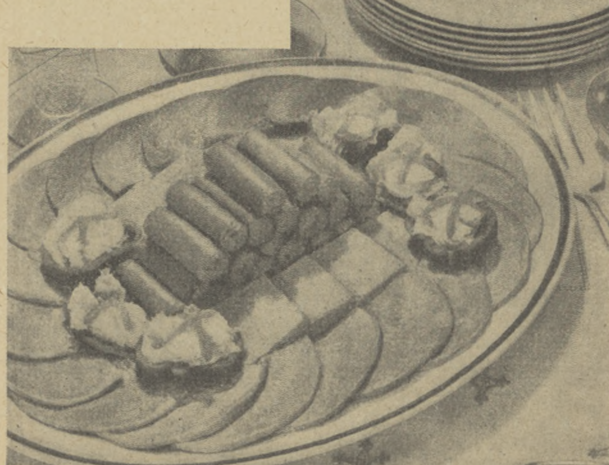
b) groszek zielony, gałązki pietruszki lub rzeżuchy, pomidor lub marchew;

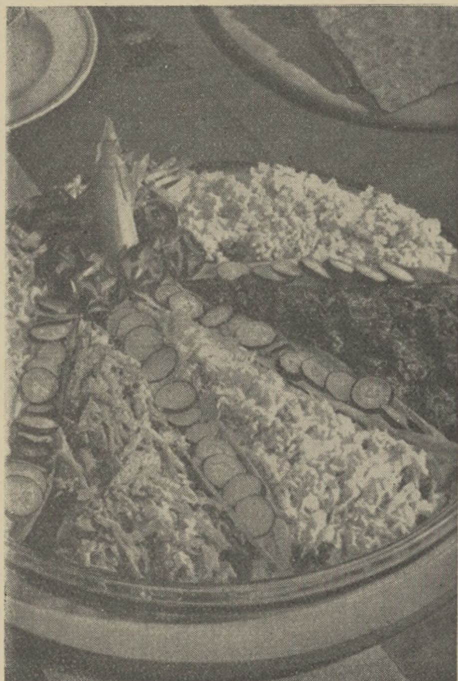
c) czerwony kawior i siekane białko jaja lub szczypiorek siekany.

W zimie, kiedy pomidory i rzodkiewki są drogie, można do mięs używać marchwi lub buraka przygotowanych w następujący sposób. W wodzie osolonej ugotować na wpół marchew lub burak, wyjąć i albo włożyć do osolonej wody z octem, a potem kilka minut pogotować, albo namoczyć w zagotowanym occie. Tak przygotowana marchew nadaje się także do dekorowania śledzi. Można wziąć marchew wygotowaną w wywarze na zupę.

4) Do ryb i zimnych mięs używać dodatków ostrych, jak: grzybki, korniszony, ogórki kiszone, cytryna, chrzan strugany. Poza tym powinien zawsze wystąpić jeden kolor czerwony i jeden zielony.

Grubo krajane kawałki kiełbasy, obłożone plastrami zimnego mięsa i koszyczkami ogórków, napełnionych sałatą jarzynową w majonezie.





Obok efektownie ułożona surówka z jarzyn. Niżej proste, ale staranne ułożenie potraw na codzień: makaron z jajecznicą i drobno krajaną kiełbasą; u dołu ryba zapiekana, obsypana siekanym jajem i z wierzchu przybrana grzybami.





5) Drób gotowany w galarecie przybieramy jarzynami, a pieczony w galarecie — plastrami pomarańcz krajanych ze skórką, mandarynkami, winogronami, śliwkami z octu, morelami itd.

6) Potrawy gorące jak mięsa, ryby, jaja itp. przybieramy bezpośrednio przed samym podaniem. Przybieramy je zielonymi listkami, np. jarmużem, plastrami pomidora, plastrami ogórka surowego ze skórką i cytryną. Przy dekorowaniu potraw gorących musimy pamiętać, aby wszystkie dodatki przygotować wcześniej i dekorować szybko, w ciągu jednej lub dwu minut, żeby nie wystudzić potrawy. To też dekoracja potraw gorących nie może być zbyt wyszukana, a wzór jej powinien bezwzględnie być wcześniej obmyślony, a najlepiej ułożony na deseczce. Ważne jest także, aby potrawy gorące wykładać na dobrze ogrzany półmisek, zwłaszcza zimą; trzeba zatem, aby wielkość półmisków umożliwiała włożenie ich do piecyka w razie potrzeby ponownego podegrzania potrawy, np. pieczeni lub drobiu, po pokrajaniu.

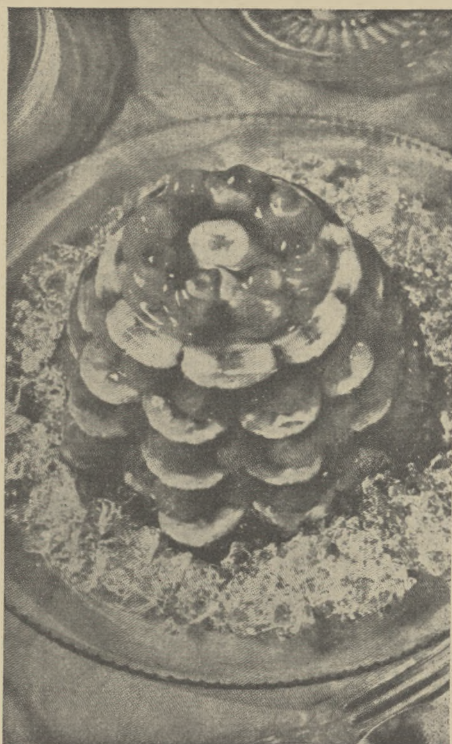
7) Surówki z jarzyn i owoców najczęściej podajemy pokrajane lub drobno starte; przybieramy je zwykle jarzynami lub owocami bądź w całości, bądź pokrajanymi w plastry, jak na ilustracji u góry tej strony.

8) Kremy można dekorować bitą śmietanką, konfiturami, a zwłaszcza surowymi owocami danego sezonu, bo wtedy są i tańsze, i smaczniejsze; a więc zimą weźmiemy pomarańcze, mandarynki, winogrona, banany, a latem — czereśnie, truskawki, poziomki, gałązki porzeczek — o ile możności z listkami itp.

Nie można zapominać, że nawet najbardziej wyszukana dekoracja nie pokryje niestarannego przyrządzenia potraw i niedość dobrego ich smaku. To też gatunek produktów i staranność przyrządzania musimy postawić na pierwszym miejscu.

Zająwszy się same estetyką podawanych w domu potraw, łatwo nauczymy tej sztuki nasze pracownice domowe. Nierzadko także córka domu będzie dumna z wezwania jej do pomocy; z czasem czynność dekorowania potraw zimnych na codzień, a nawet i na przyjęcia możemy na stałe powierzyć panienkom domowym, gdyż jest to zajęcie nietrudne, przyjemne i — jak to wykazał artykuł — warte poświęcenia mu nieco swej uwagi i umiejętności.

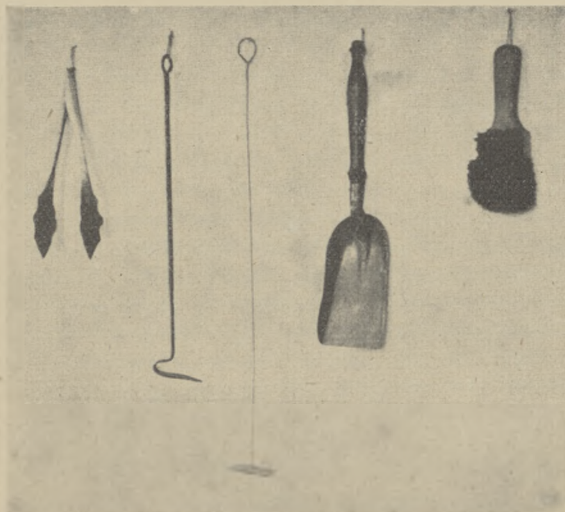
Ani się spostrzeżemy, jak bardziej estetyczny wygląd półmiska wpłynie dodatnio na estetykę całego otoczenia owego eleganckiego półmiska: oto zwiększy się wkrótce staranność zarówno nakrycia stołu, jak odzieży i wyglądu pomocnicy domowej, a nawet, kto wie, czy i nie reszty domowników z naszą młodzieżą włącznie! Bo każdy krok naprzód w kulturze życia codziennego pociąga za sobą krok następny.



Owoce w galarecie

Ładny, zdrowy i wykwintny deser stanowią owoce w galarecie. Ułożone dekoracyjnie owoce, jak np. plastry pomarańcz i bananów, winogrona ciemne i zielone, na dnie formy zalać warstwą krzepnącej, ale płynnej galarety; gdy stężeje, ułożyć warstwę następną, zalać znowu galaretą, zastudzić itd., aż zapełnimy całą formę. Część galaretki zastudzić bez owoców w osobnym naczyniu; gdy stężeje — wyjąć, posiekać i obłożyć wokoło galaretę z owocami wyjętą z formy.

Jedne obok drugich znajdują się następujące przyrządy z Wzorowni Z. P. D. w Warszawie:
łapki, szczypce sprężynowe do brania węgla bez brudzenia rąk
pogrzebacz do oczyszczania rusztu z popiołu;
gracka do wybierania sadzy z piecyka kuchennego;
łopatka do wybierania popiołu;
szczotka do oczyszczania płyty kuchennej.



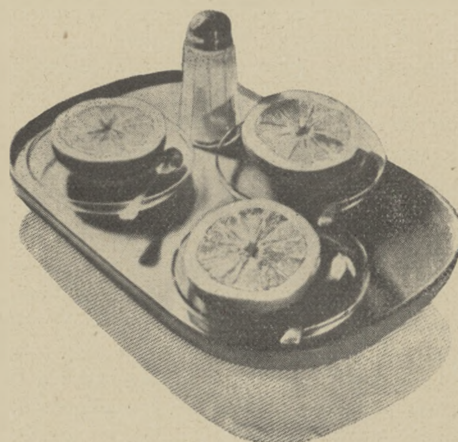
Racjonalne odżywianie i jafskie grejpfruty

Nowoczesna wiedza stwierdziła, że stan zdrowotny rodziny i narodu zależy przede wszystkim od sposobu odżywiania. Dziś już każda pani domu zdaje sobie sprawę z tego, że — jako gospodyni domu — przypada jej nie tylko odpowiedzialna rola dostarczania pokarmów organizmowi, lecz głównie troska o ich wartość odżywczą i kaloryczną. Chodzi o zestawianie pokarmów w ten sposób, by dawały organizmowi wszystkie potrzebne mu składniki.

W zimie, sezonie ubogim w jarzyny i owoce, kiedy każda gospodyni ma wiele trudności w nabywaniu ich, szerokie zastosowanie znaleźć winien jafski grejpfrut. Pół owocu rano, najlepiej na czczo, druga połowa w ciągu dnia wprowadzają do organizmu cenne wartości w postaci witamin i soli mineralnych.

Nadto obserwacje wykazują, że ludziom, którym stale przybywało na wadze, dieta obejmująca m. i. codzienne regularne spożycie grejpfrutów wracała wagę normalną, a z nią rzeźkość i dobre samopoczucie. Stąd zalecanie ich osobom skłonnym do tycia.

Dla dzieci również jest to owoc wskazany, zwłaszcza w okresie grożących zaziębień.



Żądania Austriackich Pań Domu

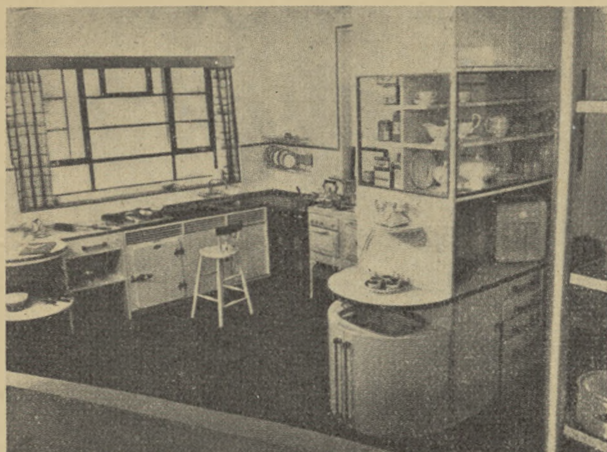
Związek Austriackich Stowarzyszeń Kobiecych (Bund Oesterreichischer Frauenvereine) wysunął szereg żądań, dotyczących zmiany polityki cen i płac, stosowanej przez rząd austriacki. Domagają się one — zaniechania obniżek płac, zniesienia ustaw, hamujących konsumcję towarów i dóbr (jak np. przymusu celibatowego urzędniczek, zakazu wypłacania emerytur osobom mającym zarobki dodatkowe), obniżenia podatków pośrednich, nadzoru nad kartelami, obniżki ceł na artykuły pierwszej potrzeby.

Nakoniec wysunęły one postulat — przedstawicielstwa Stanu Gospodyń (Pań Domu) w Stanowym Ustroju Austriackim.

Walka o uznanie pracy domowej za zawód, a tym samym domaganie się wydzielenia gospodyń domu w osobną grupę ludności trwa już w Austrii od kilku lat. Austriackie mężatki rozpoczęły swą akcję od propagandy, by w rubryce „zawód" na kartach meldunkowych podawać — pani domu, a nie jak przedtem — „przy mężu", lub „bez zawodu".

Jak widzimy, losy kobiet są wszędzie jednakowe.

H. S.



Nowoczesna kuchnia wystawiona w pawilonie angielskim na zeszłorocznej Wystawie Międzynarodowej w Paryżu. Przez szerokie okno światło pada przede wszystkim na stół do pracy i zmywalnię. Wygodny fotelik do pracy z ruchomym oparciem. Produkty i naczynia stoją na płytkich półkach za oszklonymi drzwiczkami, dzięki czemu od razu wiadomo gdzie sięgnąć po przedmiot potrzebny. (Do art. na str 45).

Liceum gospodarcze w Wilnie

W bieżącym roku zorganizowano w Łodzi, Poznaniu i Wilnie pierwsze licea gospodarcze, przeznaczone dla absolwentek gimnazjów nowego typu, względnie dla kończących 6 klas gimnazjów nowego typu.

Licea gospodarcze mają na celu przygotować: 1) kierowniczki gospodarstw domowych, 2) kierowniczki gospodarstw zbiorowych w szpitalach, bursach, internatach, 3) nauczycielki i instruktorki dla szkół przemysłowych i gospodarczych. Program jest na razie obliczony na dwa lata, ponieważ jednak przewiduje się, że ukończone liceum będzie dawało prawo wstępu na uniwersytet jednostkom zdolniejszym, więc istnieje możliwość przedłużenia kursu do 3 lat. Przewidziana jest duża liczba godzin nauki, na obu kursach po 42 godziny tygodniowo, z czego zajęcia praktyczne, a więc przygotowanie posiłków, szycie, porządki i pranie zajmują 16 godzin, reszta czasu przypada na przedmioty ogólnokształcące — język polski i nauka religii po 2 godziny i przedmioty pomocnicze do zawodu jak chemia, fizyka, towaroznawstwo, księgowość, estetyka, higiena, organizacja gospodarstwa oraz języki francuski lub niemiecki.

W pierwszym roku nauka w liceum jest nastawiona na gospodarstwo rodzinne, w drugim — na gospodarstwo zbiorowe. Ponieważ Redakcja „Pani Domu” zainteresowała się liceum w Wilnie jako położonym w dzielnicy, wykazującej dotąd stosunkowo mało inicjatywy w kierunku zawodowego kształcenia kobiet, udałam się przeto do szkoły, by ją zwiedzić i zadać kilka pytań dyrektorce p. inż. Wiktorii Clechnowiczowej, posiadającej wykształcenie ekonomiczno - handlowe.

Lokal duży, 12 pokojów, w tym 2 sale wykładowe, sala gimnastyczna, duża jadalnia, gabinet do nauki chemii i towaroznawstwa, duża kuchnia obliczona na 3 gospodarstwa, pralnia, spiżarnie, świetlica i inne. Wszystko nowe, czyste, sale bardzo gustownie i estetycznie urządzone, gabinety i pracownie stopniowo zaopatrywane w przyrządy, pomoce naukowe, urządzenia gospodarcze.

— Kto pokrywa koszty związane z organizacją i prowadzeniem liceum? — zapytuję dyrektorki oprowadzającej mnie z wielką uprzejmością po szkole, którą urządzała przez całe wakacje, przystosowując wynajęty lokal do potrzeb liceum, obmyślając każdy sprzęt i mebel.

— Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet, który jest właścicielem i koncesjonariuszem szkoły, musiał przeznaczyć odpowiednie środki na urządzenie lokalu, ale rozumie się, że prowadzenie liceum, jak zresztą każdej szkoły gospodarczej, opiera się w głównej mierze na subsydiach przeznaczonych przez Min. W. R. i O. P., ściślej przez właściwe kuratoria.

— Z jakich miejscowości i środowisk rekrutują się uczennice? — pytam dalej.

— Śmiało mogę powiedzieć, — odpowiada dyrektorka — że z całej Wileńszczyzny, mamy bowiem 30 uczennic; 12 z poza Wilna, z Drui, Oszmiany, Wilejki, Baranowicz, a nawet z Grodna. Środowiska bardzo różne. Duży procent ze sfer inteligencji pracującej; są to w większej części córki nauczycieli, wizytatorów, a więc osób, które zdają sobie sprawę, jak ważne jest kształcenie zawodowe młodzieży; nie brak jednak córek rzemieślników, handlowców, a nawet rolników na jakichś 40 ha ziemi.

— Czy dla dziewcząt z poza Wilna jest zorganizowany internat?

— W tym samym domu, o piętro wyżej jest bursa Z. P. O. K., tam więc uczennice liceum gospodarczego mogą mieć mieszkanie i całkowite utrzymanie za 45 zł miesięcznie, co nie tylko ułatwia rodzicom zamiejscowym oddawanie córek do liceum w Wilnie, ale — co najważniejsza — pozwala kierownictwu szkoły uzupełnić jej wpływ wychowawczy przez bursę.

— Czy uczennice są przyjmowane do liceum tylko na podstawie świadectw gimnazjalnych?

— Absolwentki gimnazjum ogólnokształcącego nowego typu zdają egzamin z chemii; absolwentki szkół zawodowych, a mamy je głównie ze szkół handlowych, zdają z chemii i z języka polskiego. Bardzo nierówny poziom wiadomości i inteligencji przyjętych uczennic, pomimo starannej selekcji, najbardziej nam się daje we znaki na początku roku szkolnego. Uczennicom, które kończyły gimnazjum handlowe, brak szczególnie przygotowania z matematyki, co bardzo utrudnia prowadzenie w liceum fizyki. Znaczne różnice widzimy także między uczennicami, które kończyły gimnazja w małych i dużych miastach.

— Czy w liceum gospodarczym, tak samo jak to się dało zauważyć w szkołach przysposobienia w gospodarstwie rodzinnym, uczennice interesują się przede wszystkim zajęciami praktycznymi, szczególniej gotowaniem?

— To zupełnie zrozumiałe, że największe zainteresowanie budzi przygotowanie posiłków, zważywszy, że do liceum gospodarczego zapisują się głównie dziewczęta o nastawieniu praktycznym; zresztą w tej dziedzinie najłatwiej im stwierdzić rezultaty swej pracy, korzyści, że tak powiem, namacalne z godzin spędzonych w kuchni.

— Czy nie przypuszcza pani dyrektorka, że po roku znaczna część uczennic, otrzymawszy przygotowanie dla prowadzenia gospodarstw rodzinnych, opuści szkołę, nie osiągnąwszy pełnego przysposobienia zawodowego, nie zwiększając z czasem kadr fachowych instruktorek czy kierowniczek gospodarstw zbiorowych?

— Przypuszczam, że będą to raczej wyjątki, gdyż, o ile mogłam się dotąd zorientować, wszystkie nasze uczennice pragną traktować gospodarstwo jako zawód, i to nie tylko na terenie własnego domu; obserwuję wśród nich raczej nastawienie społeczne.

Już chciałam pożegnać uprzejmą dyrektorkę, której i tak wiele czasu zajęłam moim wywiadem, gdy przypomniałam sobie, że wśród członkiń Związku Pań Domu rozeszła się wiadomość o organizowaniu przez Liceum Gospodarcze szeregu pokazów kulinarnych dla szerokich sfer kobiecych; zapytałam więc jeszcze, czy istotnie liceum ma zamiar zajmować się tym, co od szeregu lat robi już na terenie Wilna Zw. Pań Domu. Ponieważ dyrektorka potwierdziła tę wiadomość, więc przeprowadziłyśmy długą rzeczową dyskusję na temat rozgraniczenia działalności na zewnątrz ze strony szkoły i organizacji społecznej, jaką jest Z. P. D. oraz wzajemnej współpracy tam, gdzie to jest konieczne, gdy chodzi np. o praktyki dla uczennic liceum w prywatnych domach członkiń Z. P. D. lub o korzystanie z drugiej strony przez Związek z doświadczeń gospodarczych na terenie liceum. Nie wątpię, że wzajemne wyjaśnienie sobie wspólnych i odmiennych zadań szkoły i Związku przyczyni się do istotnej współpracy i zapobiegnie wkraczaniu jednej instytucji na teren działalności drugiej. Tym bardziej, że każda z nich ma tyle do zrobienia na własnym odcinku pracy.

Z. Iwaszkiewiczowa.

Jak pracuje Rodzina Wojskowa na odcinku gospodarczym

W zrozumieniu ważności zagadnień gospodarczych Rodzina Wojskowa poświęca sprawom tym dużo uwagi i odnosi się do nich jako do ważnego odcinka swej pracy. Liczne są placówki gospodarcze rozsiane po całym kraju, a ogniskiem skupiającym wszystkie poczynania w tym kierunku i zarazem organem nadającym dyrektywę — jest istniejący przy Zarządzie Naczelnym R. W. — Wydział Pracy.

Na 159 Kół, które R. W. miała w dniu tegorocznego Walnego Zjazdu było 120 Sekcji Pracy, niezależnie od prac podpadających pod kompetencję Wydziału, a wykonanych przez Zarządy Kół lub inne sekcje w miejscowościach, gdzie nie ma jeszcze zorganizowanych sekcji. Odtąd przybyło kół kilkadziesiąt i w tym samym nieomal stosunku zawiązują się sekcje pracy, zauważono bowiem w terenie olbrzymie zainteresowanie dla gospodarstwa domowego, a specjalnie dla ruchu spółdzielczego.

Sekcje Pracy urządzają z zakresu gospodarstwa domowego odczyty, pogadanki, kursy, wystawy, pokazy. W niektórych Kołach są nawet stale funkcjonujące poradnie gospodarcze. Przy gospodarczym przeszkolaniu członkiń przestrzegamy planowości i systematyczności i w tym celu Wydział opracował cykl wykładów. Propaguje się również zasady oszczędności, rozsyła wzory układania budżetu i prowadzenia prawidłowej rachunkowości.

Bardzo rozbudowany jest dział robót ręcznych, szycia, bieliźniarstwa, kilimkarstwa, trykotarstwa; z tego zakresu urządzają sekcje kursy, pokazy i wystawy, mają wypożyczalnię wzorów. Wydział Pracy wydał pięknie opracowane „Wzory Haftów Ludowych"; wydwanictwo to uzyskało bardzo pochlebną ocenę prasy.

Kilka Kół prowadzi samodzielne szwalnie bielizny dla wojska, gdzie zatrudnione są przeważnie kobiety bezrobotne; dalej istnieją świetnie prosperujące wytwórnie kołnierzyków wojskowych, ściereczek, ochraniaczy flanelowych do obuwia, rękawiczek, skarpet i innych trykotaży. Powstają również szerokie warsztaty płótna lnianego, a obecnie członkinie są szkolone w hafciarstwie mundurowym, co rokuje na przyszłość jak najlepsze nadzieje. Dużo pań przeszkoliło się w dziale wyrobów galanteryjnych jak sztuczne kwiaty, abażury, ordery kotylionowe i inne. Świetlice żołnierskie i inne pozostające pod opieką stowarzyszenia są stale zasilane ozdobami choinkowymi i kostiumami teatralnymi. Akcja nauczania robót jest przenoszona nawet nazewnątrz; tak więc jedno z Kół urządziło kurs robót ręcznych dla słuchaczek radia, a w wielu miejscowościach Sekcje w porozumieniu z Sekcjami Opieki Społecznej prowadzą w świetlicach kursy szycia oraz szerzą tam znajomość racjonalnych metod gospodarstwa domowego.

Koło Rodziny Wojskowej w Krakowie prowadzi hotelik turystyczny, a w Gdyni domek wypoczynkowy dla członkiń.

Do Wydziału Pracy należy również dział racjonalnego prowadzenia ogródków, pszczelnictwo, hodowla drobnego inwentarza, jedwabnictwo, zielarstwo.

Wszelkie akcje o znaczeniu ogólno-państwowym, a więc kampanie: „perkalikowa", „lniarska" i „wełniana" znajdują należyty oddźwięk i zrozumienie wśród członkiń.

Dużym powodzeniem cieszy się dział tanich zakupów, a mianowicie sprowadzanie towarów z pierwszej ręki. Na podstawie przeprowadzonej ankiety żywnościowej Koła urządziły pomiędzy sobą wymianę towarów. Obecnie z tych skromnych poczynań wyłaniają się projekty zakładania własnych placówek handlowych, opartych o zasady spółdzielcze. Stałym jest również kontakt ze Zw. Rew. Spółdzielni Wojskowych. Przy kołach R. W. zawiązują się Komitety sklepowe, których zadaniem jest opieka nad istniejącymi w danej miejscowości Spółdzielniami Wojskowymi, zestawienie asortymentów towarów codziennej potrzeby, wyrażanie opinii i życzeń pań domu.

Wydziałowi podlegają również podsekcje Opieki nad kościołami i grobami bohaterów. Ten wdzięczny dział pracy znajduje chętne wykonawczynie; uzupełniają one aparaty kościelne dla kościołów garnizonowych i kaplic polowych, opiekują się bielizną kościelną, ołtarze zdobią kwiatami. Groby naszych bohaterów, członkiń oraz osób zasłużonych dla kraju stałą otaczają pieczołowitością, a w dniu Święta Umarłych stroją wiankami, zapalają światła.

Wszelkie sprawy Stowarzyszenia znajdują echo na łamach miesięcznika; sprawom gospodarczym poświęcony jest specjalny dział, który Wydział redaguje we własnym zakresie.

J. B.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Środa 2 lutego godz. 16 (Warszawa II): Ciasto smażone w tłuszczu.

Środa 2 lutego godz. 17.50: dr Zofia Wojciechowska-Kozłowska — Dobre serce matki.

Czwartek 3 lutego godz. 22 (Warszawa II): Stefan Felsztyński — Piękno w życiu codziennym.

Piątek 4 lutego godz. 17: Zofia Charszewska — Macocha.

Niedziela 6 lutego godz. 16.45: powieść mówiona Heleny Boguszewskiej — „Anielcia i życie".

Wtorek 8 lutego godz. 17: Janina Groniecka — Kresowe miasto Chojnice.

Środa 9 lutego godz. 15 (Warszawa II): Przygotowanie roślin balkonowych.

Piątek 11 lutego godz. 17: Jadwiga Krawczyńska — Świat się zmienia — kobieta się zmienia.

Sobota 12 lutego godz. 17: dr. Krystyna Pieradzka — W Grodzieńskim kantorze Tyzenhauza.

Niedziela 13 lutego godz. 14.15: powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".

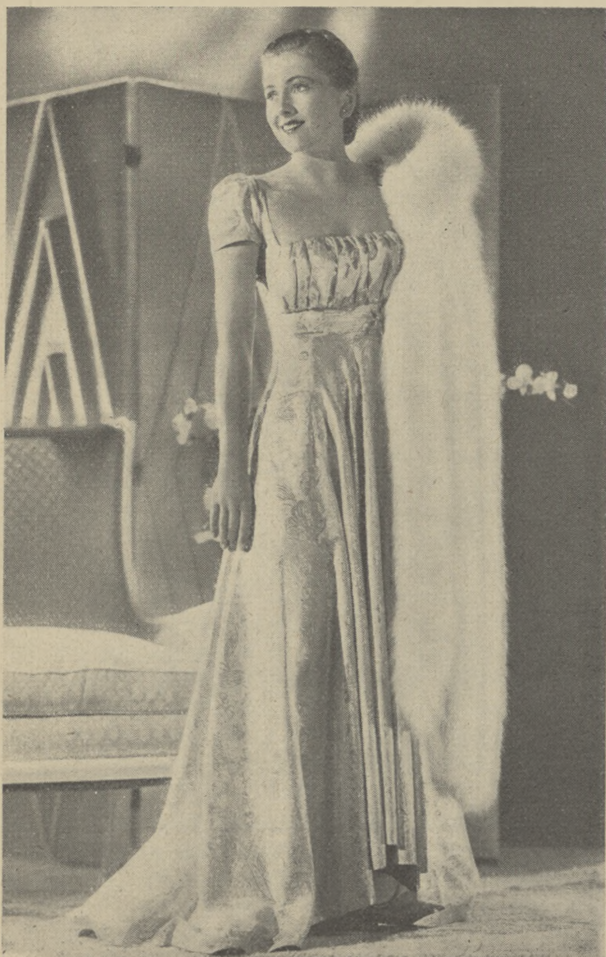
Poniedziałek 14 lutego godz. 15 (Warszawa II): Wywabianie plam.

Poniedziałek 14 lutegc godz. 19.30: Irena Gombrowicz — Co myślimy o Kowalskich.

Czwartek 17 lutego godz. 17: Ludwika Rettingerowa— O książce Janiny Orynżyny „Przemysł ludowy w Polsce".

Piątek 18 lutego godz. 17: Stanisława Goryńska—Walka z gruźlicą w Anglii.

Sobota 19 lutego godz. 17: Wanda Kaising — Henryka Stoffelds w życiu Rembrandta.



Z czasopism zagranicznych

Dieta jako środek zapobiegawczy przeciw katarom

Good Housekeeping. 1. 1938. G. H. Donald.

Katar jest powszechną chorobą i wydaje nam się złem nieuniknionym. Na końcu zimy stwierdzamy spokojnie: „W tym roku miałem tylko 3 razy katar", jakby ta drobna, ale przykra i osłabiająca dolegliwość posiadała niezaprzeczone prawo dawać się nam we znaki, Czy jest tak istotnie? Ostatnio ukazała się w Ameryce książka pod tytułem: „Możesz uniknąć kataru". Ciekawe jest zbadanie, o ile ta obietnica jest prawdziwa.

Powszechnie już znamy właściwości witaminy A, uodporniającej przeciw infekcjom. (Witamina A znajduje się w tranie, w wątróbce, w zielonych jarzynach i w maśle). Jest to jednak działanie prewencyjne, a nie lecznicze, a jak wiemy, łatwiej jest skłonić nas do leczenia się, gdy katar już zaczyna dawać się nam we znaki, niż do stałego przestrzegania pewnych środków ostrożności, gdy jesteśmy zdrowi.

Wartość witaminy A polega głównie na jej dodatnim działaniu na błony śluzowe. Oczywiście jest to działanie powolne, wymagające dłuższego czasu i musimy myśleć o nim zanim dosięgnie nas pierwsza fala kataru. Pożyteczne w tym celu jest spożywanie latem i zimą sałat z jarzyn zielonych, jak: kapusta, brukselka, włoszczyzna, rzeżucha, a także tranu jesienią i zimą.

Witamina C znana jest jako witamina antyszkorbutowa. Działanie jej jednak nie ogranicza się do przeciwdziałania tylko tej coraz rzadszej chorobie. Witamina C uodpornia także przeciw gruźlicy i przeciw próchnicy zębów, a brak jej powoduje pewne typy anemii i owrzodzenia. Wszystkie te niedomagania zaś predysponują nas do kataru.

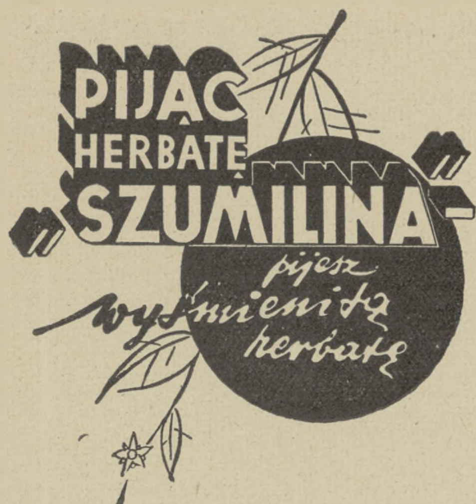
Witaminy rozpuszczają się w wodzie podczas gotowania, dlatego trzeba gotować jarzyny w możliwie małej ilości wody i zużytkowywać tę wodę do zupy lub sosów.

Każde niedomaganie organizmu otwiera furtkę infekcji. Osłabiona akcja serca pociąga za sobą zmniejszenie odporności wszystkich organów. Dobre działanie serca zależy w dużym stopniu od dostarczenia organizmowi dostatecznej ilości soli wapiennych, które znajdują się w mleku, w serze i w zielonych częściach jarzyn. Doświadczenia stwierdziły dużą różnicę wartości odżywczej między zielonymi a białymi częściami warzyw. Zwierzęta żywione wyłącznie białymi częściami warzyw chorowały na wstępne objawy szkorbutowe, jak krwawienie dziąseł, rozluźnienie zębów, opuchnięcie stawów.

Jak każde niedomaganie, usposabia nas do kataru także obstrukcja. Wywołuje ją nieuchronnie brak składników mineralnych, wapna i potasu, które znajdują się w jarzynach.

Jak się odżywiać, aby być odpornym przeciw katarom.

1. Jedz jak najczęściej jarzyny zielone i włókniste: kapustę, szpinak, brukselkę, marchew lub karczochy.
2. Jedz codziennie surowe owoce lub jarzyny: pomarańcze, grapefruity, surową kapustę, pomidory i t. d. Do owoców z konserw dodawaj sok z cytryny.
3. Jeśli twój jadłospis jest ubogi w masło i tłuszcze zwierzęce, zażywaj zimą tran.
4. Wprowadź prostą zupę jarzynową do codziennego jadłospisu.
5. Gdy jesteś zmęczony lub zmarznięty — pij gorące płyny.
6. Raz lub dwa razy w tygodniu jedz potrawy z wątroby.



Szybki sposób przyrządzania zupy jarzynowej.

1. Jarzyny przetrzeć lub posiekać.
2. Gotować 5—10 minut w małej ilości wody osolonej.
3. Dodać mleko w ilości 1 łyżeczki od herbaty na osobę.
4. Zagęścić zupę mąką (1 płaska łyżeczka od herbaty na osobę).
5. Dodać trochę masła.
6. Przyprawić i podać.

Próba gotowej bielizny

Journal of Home Economics, 11. 1937. M. Carney.

Grupa kobiet z „Syracuse City Home Bureau" postanowiła zbadać sprawę praktyczności gotowych spodów pod suknie, w związku z przedsięwziętą pracą szycia bielizny.

Postanowiono ograniczyć cenę spodów do 2 dolarów, wypróbować je w normalnym używaniu i przeprowadzić dokładne sprawozdania, obejmujące następujące dane: datę kupna, informacje uzyskane od sprzedawcy, rozmiary i krój, ile razy były prane i w jaki sposób, kiedy zjawiły się pierwsze objawy zniszczenia, ile razy były noszone, a także miarę i wagę osoby noszącej.

Każda z pośród 15 uczestniczek doświadczenia kupiła spód według swego wyboru, przymierzywszy go przed kupnem; wszystkie przy kupnie starały się zastosować posiadane wiadomości towaroznawcze o tym artykule Trzy z nabytych w ten sposób spodów trzeba było odmienić, ponieważ dwa były niedopasowane miarą, a trzeci, nabyty z wyprzedaży, miał dekolt balowy i nie mógł wchodzić w porównanie z innymi. Dwa spody kupiono z wyprzedaży po 1,98 dol., gdy ich pierwotna cena wynosiła po 2,98 dol.; pozostałe kosztowały normalnie po 1,98 dol. Dwa miały krój prosty, 13 było krojonych ze skosów, 1 tylko nie był oznaczony ani firmą, ani numerem wytwórczym. Jeden był zaopatrzony gwarancją pozwalającą zwrócić go wytwórcy, gdyby okazał się niezadowalający. Jeden opatrzony był gwarancją: „Nie obciążony metalem", drugi: „Szwy nie prują się". Uczestniczki doświadczenia stwierdziły, że sprzedawcy dają na ogół informacje mało rzeczowe jak: „Ten typ ma największe powodzenie", albo „Nie mamy reklamacji co do tego artykułu", albo „Pochodzi on z dobrej firmy". Doświadczenie trwało od października do czerwca.

Spody były noszone przeciętnie po 105 razy każdy, od 77 do 183 razy. Liczba godzin dziennego użytku wahała się od 4 do 12. Przeważnie noszono spody popołudniu, w domu lub na mieście. Jedna z kobiet nosiła swój spód stale przez 5 dni w tygodniu podczas spełniania prac domowych i była z niego zupełnie zadowolona. Inna nosiła spód czterobrytowy ze skosów przez okres ciąży i również uważała go za nabytek praktyczny i wygodny. Przeciętnie prano spody po 34 razy, 10 prano ręcznie, a 5 maszynowo, liczba prań wahała się od 15 do 52 razy.

Na ogół uczestniczki były zadowolone ze swego nabytku, zwłaszcza właścicielki spodów krajanych ze skosów, dwie tylko uznały swe spody za niewygodne. Zdarzały się drobne pęknięcia nitek, ale był tylko jeden wypadek pęknięcia materiału na szwie. Najczęstsze uszkodzenia były pod pachami, zerwanie ramiączek i podarcie koronki zdobiącej brzeg. Wszystkie spody nieznacznie kurczyły się w praniu.

Stwierdzono, że nabywanie gotowych spodów jest łatwiejsze i szybsze, niż szycie ich na miarę. Jednak spody gotowe są niedostosowane do długości sukien, niezdekatyzowane, mniej dokładnie dopasowane do figury i na ogół droższe.

Jednogłośnie stwierdzono, że nabytek był korzystniejszy niż zwykle dzięki specjalnie starannemu kupowaniu. Uznano, że najważniejsze jest dobre dopasowanie spodu do figury,a także do potrzeb i zajęć właścicielki i że następnie dopiero idzie sprawa gatunku materiału, wykonania i konserwacji.

Na str. 56 toaleta balowa z wzorzystego brokatu: głęboko wycięty stanik ułożony w zakładki, z tyłu mały tren ukośny; przód spódnicy tworzą głębokie, spływające fałdy. Joan Fontaine RKO Radio-Films.

U dołu: efektowna toaleta ze srebrnej lamy: stanik drobno marszczony; suty klosz u dołu sukni tworzy z tyłu mały tren. Claire Trevor 20 th Century-Fox.





INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1938.

Pomorska domowa kuchnia węglowa

Opis: „Pani Domu” nr 10, 1935 r.

Wytwórca: Herzfeld i Victorius S. A. Grudziądz. Fabryczne Biuro Sprzedaży: Warszawa, Nowy-Świat 31 i Lwów, Sobieskiego 3.

Cena od zł 120 do 440, zależnie od wykonania i rozmiaru.

Pomorska domowa kuchnia gazowa

Opis: „Pani Domu” nr 10, 1935 r.

Wytwórca: Herzfeld i Victorius S. A. Grudziądz. Fabryczne Biuro Sprzedaży, Warszawa, Nowy - Świat 31 i Lwów, Sobieskiego 3.

Cena od zł 260 do zł. 350, zależnie od rozmiaru.

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1938/39.

Piec do ogrzewania (systemu amerykańskiego).

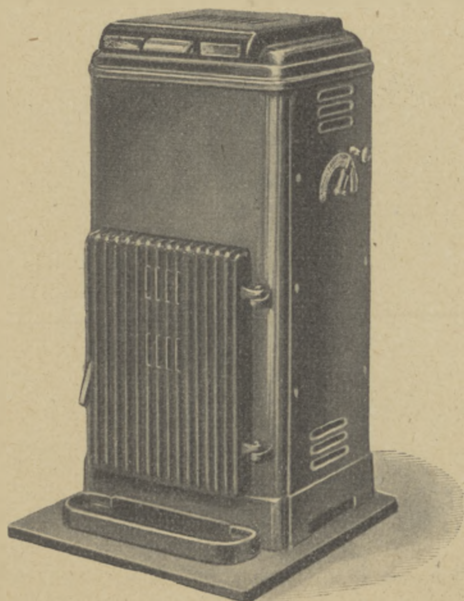
Wytwórca: Zakłady Mechaniczne Herzfeld i Victorius S. A. w Grudziądzu.

Cena za sztukę zł 335, — do 750, — zależnie od wymiarów.

Do nabycia w sklepach firmy Herzfeld i Victorius: Warszawa, ul. Nowy-Świat 31; Lwów, ul. Sobieskiego 3 oraz w Zakładach Mechanicznych Herzfelda i Victoriusa w Grudziądzu.

Opis: Piec z żelaza pokryty brązową lub wiśniową emalią, ustawiony na żelaznej fundamentowej płycie kwadratowej również emaliowanej. Wymiary pieca (Nr. 244): wysokość 101,5 cm, szerokość 44 x 31 cm. Waga łącznie z podstawą 202 kg.

Wewnątrz pieca znajdują się ruchome ruszty złożone z trzech części: okrągłego koszyczka oraz podstawki do koksu zaopatrzonych w rączkę, za pomocą której można ruszty poruszać ruchem wahadłowym w płaszczyźnie poziomej; wreszcie z szufelki rusztowej do popiołu również zaopatrzonej w rączkę do poruszania szufelki ruchem podłużnym w płaszczyźnie poziomej.



Piec posiada trzy pionowe kanały do gazów spalinowych: jeden z paleniska wprost do komina (najkrótsza droga spalin) i dwa, przez które przepływając — gazy spalinowe ogrzewają powierzchnię pieca. Prócz tego w bocznych ścianach pieca znajdują się dwa (każdy z innej strony) pionowe kanały powietrzne tzw. multiplikatory. Dolnym otworem każdego z tych kanałów wchodzi powietrze zimne, nagrzewa się w piecu i — gorące — wychodzi otworem górnym do pomieszczenia.

W przedniej ściance pieca znajduje się troje drzwiczek z mikowymi szybkami. Drzwiczki służą do: 1) usuwania popiołu, 2) oczyszczania rusztów, 3) kontrolowania palenia. Szybki mikowe ułatwiają kontrolę palenia bez otwierania drzwiczek. Drzwiczki żelazne mają jako zasłonę jedne wspólne duże pojedyncze drzwiczki emaliowane. Przed drzwiczkami znajduje się popielnikowa ruchoma przystawka.

W górnej (wierzchniej) ściance pieca znajdują się żelazne przesuwane drzwiczki do ładowania paliwa, również osłonięte ozdobnymi drzwiczkami emaliowanymi. Do regulowania ciągu w piecu służy znajdująca się w bocznej ściance rączka-regulator. Rączkę można przesuwać po skali podzielonej na następujące podziałki: „tylko rozpalanie”, „stały płomień 0-1-2-3-4” i „najmniejszy płomień”. Przy odpowiednim nastawieniu rączka zamyka lub otwiera kanały spalinowe. Powietrze potrzebne do spalania wchodzi przez dolny wykrój pieca.

Piec ustawia się w odległości najmniej 30 cm od ściany (aby ściana nie rozgrzewała się zbytnio) i łączy rurą żelazną z kanałem kominowym.

Sposób palenia w piecu. Przez boczne drzwiczki kładzie się na ruscie koszykowym dwie kule zmiętego papieru i około 30 dkg drobno łupanego drzewa. Po czym przez drzwiczki górne (w wierzchniej ściance) wsypuje się koks (wymiar „Orzech II”) w takiej ilości, aby szyb paleniskowy napełnił się do górnego brzegu (około 5 kg). Jednocześnie ustawia się rączkę regulującą ciąg na „rozpalanie” i podpala papier. Podczas rozpalania wszystkie drzwiczki pieca muszą być szczelnie zamknięte, aby ciąg nie był silny. Po upływie około 30 minut koks na rusztach rozpala się do czerwoności. Rączkę regulującą ustawia się wówczas w obrębie „stałego palenia” na cyfrę od 0 do 4, zależnie od żądanej intensywności ogrzewania. Po osiągnięciu stałej wymaganej temperatury pomieszczenia, przesuwa się rączkę regulującą na „najmniejszy płomień”. Wówczas koks spala się bardzo powoli. Mniej więcej dwa razy na dobę należy poruszać ruszty popielnikowe, aby usunąć popiół. W miarę wypalania się opału piec należy w porę wypełnić nową porcją koksu, a wówczas piec może palić się bez przerwy.

Badania Instytutu Gospodarstwa Domowego, oparte na ścisłych pomiarach temperatury zewnętrznej oraz temperatury lokalu, na obserwacji uszczelnienia drzwi i okien oraz warunków ciągu, wykazały, że piec ciągłego palenia systemu amerykańskiego pracuje sprawnie i ekonomicznie. Nagrzewanie nawet dużego pomieszczenia odbywa się szybko, a osiągnięta temperatura daje się łatwo utrzymać na stałym poziomie.

Zalety pieca. 1) łatwa obsługa, 2) szybkie rozpalanie, 3) szybkie ogrzewanie pomieszczenia, 4) możliwość utrzymania stałej temperatury otoczenia, 5) łatwa regulacja spalania, 6) oszczędność opału, 7) łatwe usuwanie popiołu i żużla, 8) duża wydajność pieca, 9) dzięki ra-

cjonalnej konstrukcji pieca i dobremu wyzyskaniu ciepła gazów spalinowych stosunkowo niska temperatura gazów odlotowych i nie nagrzewanie się nigdy do czerwoności rury łączącej piec z kanałem kominowym. Kształt pieca prosty i proporcjonalny. Wygląd estetyczny.

Żelazko elektryczne. Typ C

Wytwórca: Pomorska Elektrownia Krajowa „Gródek" S. A. Toruń, Fosa Staromiejska 1.

Cena: za sztukę zł 17,50.

Do nabycia w fabrycznym biurze sprzedaży— Warszawa, ul. Marszałkowska 150 oraz w sklepach z aparatami elektrycznymi.

Opis. Żelazko elektryczne o mocy 450 W i o napięciu 120 lub 220 V stanowi żeliwny blok zewnętrznie polerowany. Waga żelazka około 3 kg. Kształt podeszwy żelazka wydłużony, zakończony z przodu ostrym szpicem. Długość podeszwy 17 cm.

Wewnątrz bloku żelazka znajduje się wtopiony grzejnik (typu Backera), szczególnie odporny na wysoką temperaturę. Prąd elektryczny doprowadza się do grzejnika za pomocą sznura, który łączy się wtyczką z gniazdkiem znajdującym się z tyłu żelazka.

W górnej części żelazka na metalowej podstawie znajduje się drewniana rączka o kształcie dogodnym do ujęcia ręką, przy czym oddzielnie umieszczony drewniany krążek stanowiący podpórkę dla dużego palca. Z tyłu żelazka znajdują się dwa gniazdka metalowe do wkładania podstawki z grubego niklowego drutu. Podstawka ta nie przeszkadza przy prasowaniu, a podczas przerw w pracy umożliwia ustawianie żelazka w pozycji pionowej.

Badania Instytutu Gospodarstwa Domowego. Żelazko nagrzewa się w ciągu 5 minut do temperatury odpowiedniej do prasowania białej wilgotnej bielizny. Przy prasowaniu nawet czas dłuższy (około 2 godzin) żelazka można nie wyłączać bez obawy przegrzania. 20 minut po wyłączeniu prądu silnie nagrzane żelazko pozostaje na tyle jeszcze gorące, że można nim prasować białą bieliznę, po czym przez 10 minut można prasować jedwabie.



Zużycie prądu podczas prasowania wynosi około 1/2 KW na godzinę.

Zalety żelazka elektrycznego: 1) dostatecznie ciężkie, 2) rozgrzane — długo zachowuje ciepło, 3) umożliwia prasowanie bez przerwy, 4) szybko się rozgrzewa, 5) łatwe do utrzymania w czystości, 6) nie brudzi rąk ani bielizny, 7) posiada wygodną podstawkę zapobiegającą przyżółcaniu się prasownika, 8) jest ekonomiczne ze względu na stosunkowo niewielkie zużycie energii elektrycznej, 9) masywna budowa oraz zastosowanie specjalnego typu grzejnika pozwalają na długotrwałe używanie żelazka bez naprawy.

Uwaga. Przy używaniu żelazka elektrycznego należy szczególniej chronić przed uszkodzeniem sznur i gniazdka wtyczkowe.

Słownictwo gospodarskie

(ciąg dalszy wykazu z nr. 1, 1938 r.)

Wyrazy umieszczone w rubryce „niewłaściwe", o ile mają zaznaczoną adnotację (reg.) = regionalizmy, wprawdzie nie są pożądane ze względu na pożytek jednolitej terminologii, jednak są dopuszczalne.

Właściwe	Niewłaściwe
Kalarepa	Galarepa
Kanapki	Tartinki Krajanki
Kapary	Kaparki
Karasie	Karaski Karaśki
Kasza gryczana lub tatarczana	Kasza hreczna „ czarna
Kasza kukurydzana	Kasza kukurydzowa „ kukurydziana
Kasza orkiszowa lub jęczmienna	Kasza perłowa
Kaszka pszenna	Manna (reg.) Grysik
Kasza (grubo mielona)	Kaszka
Kaszka (drobno mielona)	Kasza
Kasztany	Marony
Klops	Fałszywy zając
Ten klusek (r.m.), tego kluska	
Te kluski (r.m.), tych klusków lub	Ta kluska (r.ż.), tej kluski
Te kluski (r.ż.), tych klusek	
Knedelki	Knelki
Kolender	Kolendra
Kołduny	Kołdunki

Właściwe	Niewłaściwe
Kompot	Komput
Koperek	Koper*)
Korkociąg	Grajcarek Trybuszon
Krążki (w płycie kuchennej)	Fajerki Ryny
Krzyżowa (mięso)	Krzyżówka (reg.)
Kubek	Olba
Wiadro drewniane (do wody)	Kubeł
Kubeł - metalowy (do węgla)	Wiadro Węborek (reg.)
Kucja	Kutia Kucia
Kulebiak	Kulebiaka
Legumina	Legomina
Lemoniada	Limoniada
Litr	Miara Litra
Lodownia	Lodówka
Łupiny (z orzechów)	Łupy Łupki
Makaron	Makaran
Marchew	Marchewka
Marmolada	Marmelada

*) roślina w Polsce nie uprawiana.

(dok. nast.)

Przepisy

Zimne półmiski

W okresie zimowych zebrań towarzyskich najłatwiej przyjąć gości zimną kolacją. Zimne, różnorodne potrawy, smacznie przyrządzone i przybrane, cieszą się niejednokrotnie większym uznaniem od gorących, tłustych i ciężkich dań. Podajemy kilka przepisów na wykwintne a niedrogie dania do zastawy zimnego bufetu.

Majonez oszczędnościowy

5 dkg masła, 5 dkg mąki, rosół lub inny wywar (z ryby, z jarzyn lub wcda), zależnie od przeznaczenia majonezu, 1 jajo całe, 3 żółtka, 1/8 l oliwy, 1 do 2 łyżeczek francuskiej musztardy, sól, sok z cytryny (biały pieprz).

Masło przesmażyć z mąką, ale nie zrumienić, odstawić z ognia, rozprowadzić zimnym wywarem (około 1 szklanki) i mieszając zagotować; ostudzić. Żółtka i całe jajo utrzeć z musztardą i odrobiną soli, poczem wlewać cienkim strumieniem oliwę, ucierając ciągle. Gdy wkręcimy całą ilość oliwy,dokładać po łyżeczce ostudzoną zasmażkę. Jeśli sos jest za gęsty, rozprowadzić rosołem, jeśli za rzadki, postawić na parze i ubijać aż zgęstnieje.

Doprawić do smaku solą, cytryną, musztardą i jeśli kto lubi — cukrem.

Cielęcina faszerowana jak łosoś w majonezie

1 kg cielęciny sznyclówki, bez kości i ścięgien, 2 duże słodkie cebule, ząbek czosnku, 10 ziarn ziela angielskiego, 3 ziarna pieprzu, 5 goździków, 15 ziarn kolendry, 5 dkg soli, liść bobkowy, 1/2 dkg saletry (1 łyżeczka), pęczek jarzyn, 5 dkg masła, 1 ziemniak, 1/8 l rosołu z gotowania mięsa.

Czosnek rozetrzeć z częścią soli, pozostałą sól wymieszać z saletrą. Korzenie przetłuc, 1 cebulę pokrajać.

Mięso opłukać, natrzeć solą z saletrą, czosnkiem, obsypać korzeniami i krajaną cebulą, ułożyć w naczyniu kamiennym lub porcelanowym, przykryć talerzykiem lub denkiem i zostawić w chłodnym miejscu na 3 do 4 dni. Codziennie mięso odwracać. Wyjęte z marynaty mięso włożyć na wrzącą wodę nieosoloną z włoszczyzną i ugotować do miękkości.

Pozostałą cebulę przesmażyć do miękkości na maśle i przepuścić razem z ugotowaną cielęciną i ugotowanym ziemniakiem przez maszynkę. Do zmielonej masy wlać 1/8 l rosołu z ugotowanego mięsa i ucierać, aż będzie zupełnie gładka; uformować na długim półmisku wałek w kształcie ryby, polać majonezem, ubrać piklami, plastrami cytryny, oliwkami i zielonymi listkami.

Uwaga. Zapeklowaną jak wyżej cielęcinę można podać albo ugotowaną na gorąco z purée z grochu i ćwikłą, albo zimną krajaną w plastry z chrzanem.

Cielęcina faszerowana jak szczupak

1 kg mielonej cielęciny, 8 cebul średniej wielkości, 2 żółtka, 3 białka, 8 dkg kaszki manny, 1 łyżka tartego chrzanu, kilka słodkich migdałów, kieliszek wódki, sól, cukier, pieprz, 2 do 4 listków żelatyny.

Cielęcinę zemleć 2 do 3 razy przez maszynkę. Migdały sparzyć, obrać i zemleć. 4 cebule pokrajać i drobno posiekać. Ubić pianę. Do zmielonej cielęciny dodać: migdały, cebulę posiekaną, żółtka, kaszkę manną, wódkę, chrzan, sól, cukier, pieprz i sztywną pianę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać na jednolitą masę, uformować wałek grubości szczupaka, położyć na serwecie wysmarowanej masłem, zwinąć, boki związać sznurkiem. Pozostałe 4 cebule pokrajać, wrzucić do wanienki do ryb, zalać wodą, osolić, zagotować, włożyć cielęcinę i gotować około 2 godzin na wolnym ogniu.

Ugotowaną cielęcinę wyjąć, ostudzić. Gorący sos pozostały z gotowania cielęciny, przetrzeć przez sito, podgrzać, rozpuścić w nim namoczoną, wyciśniętą żelatynę, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem.

Ostudzoną cielęcinę ostrożnie rozwinąć, pokrajać w plastry, ułożyć na długim półmisku, polać tężejącym sosem, ubrać tartym chrzanem, plastrami cytryny, marchewką i zielonymi listkami. Podawać gdy sos stężeje.

Sałata ziemniaczana po wiedeńsku

1 kg ziemniaków t. zw. rogalików lub paluszków, 1 łyżka przecieru z pomidorów, 2 żółtka, 1/4 szklanki oliwy, łyżeczka tartej cebuli, trochę siekanej pietruszki, kopru lub szczypiorku, ocet lub cytryna, sól, cukier, biały pieprz.

Żółtka utrzeć z oliwą i resztą dodatków na gładki sos, rozprowadzić dwiema łyżkami wrzącej wody. Ugotować w łupinkach w słonej wodzie ziemniaki, obrać, pokrajać w cienkie plasterki, ciepłe wymieszać z przygotowanym sosem i, jeśli trzeba, doprawić do smaku solą, cytryną, cukrem i pieprzem. Podawać po 2—3 godzinach, gdy dobrze sałata nasiąknie sosem. Ubrać gałązkami rzeżuchy lub innymi zielonymi listkami.

M. S. G.

Dorsz w majonezie

Obciągnąć dorsza ze skóry, odjąć mięso od ości wzdłuż kręgosłupa, zdjąć błony z jamy brzusznej i odrzucić jako odpadki. Zdjęte filety osolić, skropić cytryną (1/2 cytryny na 1 kg dorsza) i zostawić na pół do dwu godzin. Ugotować wywar z jarzyn z cebulą z dodatkiem przypraw, na przestudzony wywar włożyć rybę i gotować 10 do 20 minut, zależnie od wielkości kawałków. Ugotowane filety osączyć, ugnieść rękami porcje jednakowej wielkości w kształcie jaja, ułożyć na długim półmisku, polać gęstym majonezem, ubrać groszkiem zielonym, marchwią, korniszonami, grzybkami i zielonymi listkami.

Uwaga. Tę potrawę możemy przyrządzać z ryb słodkowodnych, dużych i drobnych, jak również z ryb morskich.

S. Witkowska.

Sałatka włoska

20 dkg upieczonej cielęciny, 10 dkg ozora wędzonego, 1 sardel wymoczony, obrany z ości, 1 śledź wymoczony, obrany z ości, 2 jaja ugotowane i obrane, 3—4 ziemniaki ugotowane, 2 jabłka, sól, pieprz, cytryna, 1/2 l majonezu oszczędnościowego.

Wszystko pokrajać w drobną kostkę, wymieszać z 1/3 majonezu, doprawić do smaku, resztą sosu oblać po wierzchu.

H. Kulzowa.

Przekładaniec z masą pomarańczową

Przygotować dobre ciasto drożdżowe, jak na babkę. Formę wysmarować masłem, wysypać mąką, nałożyć cienką warstwę ciasta, posmarować marmoladą na pół palca grubości, na to ułożyć plastry smażonych pomarańczy, pokryć znowu warstwą marmolady i ciastem. Gdy ciasto wyrośnie — piec w średnio-gorącym piecu jak babki. Zimne, polukrować białym lukrem pomadkowym i ubrać skórką pomarańczową.

Marmolada pomarańczowa do przekładańca.

Skóra z 6 jafskich pomarańczy, skórka i sok z dwóch cytryn, sok z dwuch pomarańcz, 1/4 kg cukru, 1/2 l wody.

Skórki pomarańczowe moczyć przez 3 do 4 dni w wodzie kilka razy zmienianej, starannie osączyć i przepuścić przez maszynkę od mięsa, przez gęste sitko pasztetowe, lub 2 do 3 razy przez zwykłe. Zmielone skórki włożyć na gęsty syrop, przygotowany z cukru i wody i smażyć aż staną się przejrzyste; wtedy dodać otartą skórkę i sok z cytryny, sok z dwuch pomarańcz i wysmażyć do odpowiedniej gęstości.

Smażone pomarańcze do przełożenia.

Pomarańcze jafskie z grubą skórką nakłuć płytko drewnianym szpikulcem, tak żeby tylko przebić skórkę. Nastawić pomarańcze w zimnej wodzie, tak aby woda przykryła owoc i gotować do miękkości, uważając żeby nie przegotować. Wyjąć na sito, osączyć z wody. Ostrym nożem krajać w plastry, wrzucać na wrzący bardzo gęsty syrop, przesmażyć do przejrzystości (lepiej krócej niż za długo), osączyć z syropu, wystudzić.

H. W.

Nowa harcerska placówka gospodarcza

Z radością podkreślamy powstawanie nowych oraz stały rozwój starszych placówek gospodarczych, zakładanych i prowadzonych przez harcerstwo.

Ostatnio w Krakowie harcerstwo otworzyło w Sukiennicach sklep z zabawkami i pamiątkami Grodu Podwawelskiego. Nowo powstała placówka gospodarcza utrzymuje ścisły kontakt z krakowską Komisją dostaw harcerskich.

Odpowiedź stałej czytelniczce

w sprawie zużytkowania przez dzieci zapisanych kart pocztowych.

Pocztówkę, składającą się z kilku sprasowanych warstw papieru, rozdzielić przez podważenie strony ilustrowanej scyzorykiem lub paznokciem i stronę z ilustracją oderwać od strony zapisanej. Następnie kartę można podkleić białym papierem, co nada jej porządniejszy wygląd.

Dziękujemy serdecznie

Czytelnikom i Przyjaciołom naszego pisma, którzy w okresie Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku nadesłali tak liczne słowa uznania i wdzięczności dla pracy pisma „Pani domu". Dziękujemy również za zjednywanie nowych prenumeratorów i umożliwienie w ten sposób coraz lepszego służenia społeczeństwu. Prosimy o dalsze popieranie nas w tym względzie.

Otrzymane dowody uznania będą zachętą do dalszej, nieraz dość trudnej pracy.

Redakcja i Administracja „Pani domu"

„Wilcza noc" — Audycja radiowa dn. 2-go lutego

Audycja muzyczna w święto Matki Boskiej Gromnicznej o godz. 17.15 jest oparta o wierzenia ludowe związane z dniem 2 lutego. To dzień cudownego wpływu Matki Boskiej na wilki i wilkołaki, które tego dnia podchodzą najbliżej do mieszkań ludzkich.

Pieśni, melodie i wierzenia ludowe zostaną wzięte z regionu wileńsko - nowogródzkiego, przy czym charakterystyczna gwara polsko-białoruska będzie tak ujęta, by nie raziła przy poruszaniu tego tematu.

Autorką „Wilczej nocy" jest znana literatka wileńska p. Wanda Dobaczewska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-70-80.

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

8036 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79 Tel. 8-86-12, 8-22-02